المكتبة الرياضية

اللياقة البدنية
وعلاقتها بالحياة العامة

إعـــداد

د. سالم محمد عبد الرؤوف النجار د. إبراهيم جابر السيد

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دار الجديد للنشر والتوزيع

٧٩٦.٤	السيد ، إبراهيم جابر .
١٠١	المكتبة الرياضية : اللياقة البدنية وعلاقتها بالحياة العامة / إبراهيم جابر السيد.– ط١.– دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع.
	٢٢٨ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .
	تدمك : ٨ - ٦٥٥ – ٣٠٨ – ٩٧٧ – ٩٧٨
	١. التربية البدنية. ٢. اللياقة البدنية.
	أ – العنوان .

رقم الإيداع : ٥١٤٨ .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز
هاتف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣
E-mail: elelm_aleman٢٠١٦@hotmail.com ، elelm_aleman@yahoo.com
الناشر : دار الجديد للنشر والتوزيع
تجزءة عزوز عبد الله رقم ٧١ زرالدة الجزائر
هاتف : ٢٤٣٠٨٢٧٨ (٠) ٠٠٢٠١٣
محمول ٦٦١٦٢٣٧٩٧ (٠) ٠٠٢٠١٣ & ٧٧٢١٣٦٣٧٧ (٠) ٠٠٢٠١٣
E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

محتوى الفـــهرس

مقدمة

مفهوم اللياقة البدنية وارتباطها بالحياة العامة

مفهوم اللياقة البدنية:

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقاً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه.

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضي نفسي بقدر ما هو ممكن. التوعية بأهمية النشاط البدني:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم في زداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية.

وإن إمكانية تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال إتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص.

والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول لأفراد المجتمع لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة .والطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعياً صحياً واجتماعياً لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني. ولا يُخفى دور الإعلام في ذلك وخاصة بمشاركة الرياضيين النجوم حيث سيكون تأثيرهم على صغار السن والشباب في إبراز دور الرياضة وتأثيرها على المظهر العام للفرد ولنبعدهم عن العادات الضارة والسيئة كالتدخين، والإيضاح لهم بأن الرياضة طريق لكسب مهارات بدنية ومقدرات جسمانية وتحسين الحالة النفسية والمزاجية، مع الإيضاح بأن الرياضة هي وسيلة للمحافظة على الصحة والرفاهية من الأمراض المزمنة والمساعدة في علاجها حيث أن التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية تأتي نتيجة طبيعية للنشاط الجسماني.

إن التربية تستهدف ترفيه النظام الاجتماعي وتوفير كافة الخبرات التربوية التي تعلي من شأن القيم التي تساعد على ذلك مثل كرامة الفرد وحرية التعبير والاحترام المتبادل والحلم والتسامح.كما أن التربية تعمل على تحقيق أهداف المجتمعات في بناء الإنسان المتكامل القادر على الإنتاج والبناء

من أجل رفع المستوى الحضاري بكافة جوانبه الاجتماعية والاقتصادية وإذا كانت التربية تعمل على أنماط الإنسان في كافة جوانبه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية فإن التربية الرياضية تعد جزءاً متكاملاً من التربية تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد .

ولقد أطلق على التربية الرياضية وقت ظهورها بالمدرسة مصطلح التدريب البدني ثم استبدل بعد ذلك مصطلح التدريب البدني بمصطلح التربية البدنية وبذلك لم تعد تهتم بالبدن فقط ، بل أصبحت تهتم بالتنمية الشاملة المتزنه للفرد ككل من خلال تنمية جوانبه البدنية والنفسية والعقلية من خلال أوجه النشاط الرياضي المقصود والموجه توجيها واعيا تحت رعاية صالحة .

والتربية البدنية جزءاً بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية في البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل أوقات الفراغ لدى الأطفال ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي وفعال من التربية فعن طريق برنامج للتربية الرياضية الموجه والمقصود يكتسب التلاميذ المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ بطريقة مفيدة ، وينمون اجتماعاً ، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يسبغ عليهم ، وعلى حياتهم الصحية بإكسابهم الصحة الجسمية والعقلية والنفسية .

وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية الرياضية يجب على المدارس أن تقدم التوجيه والبرامج المتزنة والشاملة وتوفير الأجهزة والأدوات والتسهيلات الأخرى اللازمة للعمل لتحقيق ذلك النمو المتزن .

ومن خلال العرض السابق يمكن التعرف على العلاقة الوثيقة بين التربية والتربية البدنية .

الفصل الأول
أهمية دراسة تاريخ التربية الرياضية

إن دراسة تاريخ التربية الرياضية التي هي جزء من مناهج الدراسات الأولية والعليا في كليات التربية الرياضية في جامعات العراق، تلقي الضوء لما قدمته التربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر حضارة إنسانية باعتبارها احد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع، ان الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتتكامل، لذلك لا يمكن للإنسان إن يتفهم حدث من الإحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها، كما ليمكنه إن يدرك جزء من التاريخ إدراكا صحيحاً إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله، والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية.

والهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحقيق أمور رئيسية وهامه منها :-

١ – معرفة الطالب لتاريخ التربية البدنية والرياضية وإحداثها عبر العصور .

٢ – مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً.

٣– إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة.

٤ – كما تمكن الطالب من إيجاد صيغ جديدة مبنية على أساس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الأخرى.

٥ – العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترويح .

٦- هذا بالإضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقوام والشعوب.

لدراسة التاريخ أهمية كبيرة، وذلك لان التاريخ أصبح علماً قائماً بذاته، أما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فإنها تلقي الضوء للدارس والباحث وتساعده في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مرة به الشعوب والأمم التي استطاعت أن تحكم العالم بأسره يوم كان الإنسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية أساسا لكيان الدولة وركناً من أركان البناء والأعمار والتقدم والرقي .

التربية البدنية في المجتمع البدائي :

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية لها برنامج منظم بحد ذاته أو تزأول في أوقات معينة إذا إن الرجل البدائي لم يكن بحاجة إلى وقت ليخصصه لممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية حيث أنها تشكل الجزء الأكبر من حياة الإنسان اليومية من خلال سعيه من اجل الحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية ، لهذا نجدة ذو جسم قوي وعضلات كبيرة وأجهزة عضوية سليمة، تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي إن يتعلم كيف يبقى حياً، فالطفل يتعلم أولا قواعد السلامة والمعروف بالإنسان البدائي لم يهتم ويعرف سوى الاهتمام بحاضرة الملي بالمخاطر وان يوفر لنفسه المأكل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلابد إن يرعى الإلهة العشيرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدسها وليس حمايتها فقط .

لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:-

الكفاية البدنية :-

لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسياً في بقاء الإنسان لان الركيزة الأساسية التي اعتمد عليها في مواجهة الأخطار الطبيعية والاعتداء وكذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمتع أعضائها بصفات بدنية كالقوة والرشاقة والسرعة واللياقة،والمطاولة والصلابة، لمجابهة المصاعب لذا كانت القبيلة تشجع على الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة لزيادة الضمان في فرصة البقاء.

- التماسك الاجتماعي (الشعور بالانتماء إلى الجماعة :-

إن التمسك الاجتماعي ضرورة قصوى للإنسان البدائي وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرصة للتنمية والوعي الاجتماعي وتقويته ولقد أصبح النشاط البدني بعد ذلك وسيلة لتعليم الأطفال والفتيان تقاليد العشيرة وكانت الرقصات العشائرية والحركات الجماعية وأهداف الألعاب بمثابة أداة استغلها قادة القبيلة بمهارة لتنمية الروح الجماعية .

الترويح :-

عرفه الإنسان البدائي خلال مطاردة الحيوانات والتي زاولها يومياً لأجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائي المدرسة النظامية بمفهومها الحالي وكان الوالدان يقومان بتربية الأطفال وعلى الطفل أن يقلد والده في رمي الحراب والرماح وكانت الظروف هي التي تحكم في تعليم الطفل اي من المهارات الحركية التي يحتاجها (أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية) التي لابد من أن يحصل عليها ويطورها.

التربية البدنية في حضارة العراق القديم والآثار المكتشفة

في بداية الألف الثالث قبل الميلاد قامت دويلات متفرقة في مدن جنوب العراق يحكم كل منها سلالة مستقلة عن جارتها وتطورت الكتابة في ذلك الحين وأصبحت ملائمة للتدوين وأصبح الملوك يصفون حروبهم ومعاركهم وبذلك ظهر عصر جديد الذي سمي العصر التاريخي ينقشونها على الحجارة أو ألواح من الخشب والطين، التي سميت بداية هذه الفترة بعصر دويلات المدن أو عصر فجر السلالات ويمتد مابين عصر جمد نصر (٢٩٠٠ ق.م) وبداية عصر الإمبراطورية الاكدية (السرجونية) (٢٣٥٠ق.م)، وهو من أغنى ادوار العراق من الواجهة الثقافية والحضارية ووجدت إثارة في اسبارة (ابو حبة)، شوربال وكيش تل (الاحيمر)، أورك (الوركاء)، ولجش وأشنونا (تل أسمر) وخفاجي وتل اجرب وماري ، وكان سكان هذه المدن من السومريين .

في هذه العصور كانت التربية تهدف إلى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وأبطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الإطماع الأجنبية والإخطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم (راية أور) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش (نصب النسور).

وفي بداية عصر السلالات أصبحت القوة العسكرية أكثر قوة وذلك لدخول العربات العسكرية في القتال إلى جانب المشاة، أما الأسلحة

المستعملة في ذلك الوقت فهي الرماح، النبال، السيوف، الخناجر، والقوس، ونتيجة للفتوحات الخارجية في زمن الاكديون وخاصة في زمن سرجون (٢٣٧١- ٢٣١٦) فقد تطور نظام الجيش وأسلوب التدريب ونوع الأسلحة وادخل نظام المبارزة رجل لرجل وهذا يتطلب لياقة بدنية عالية التي تعتمد على تطوير جميع عناصر اللياقة البدني (السرعة، القوة، المطاولة ....الخ).

أما في العصر البابلي القديم (٢٠٠٦ – ١٥٩٥ ق. م) فإن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكرية والحملات العسكرية وفي مقدمتها قانون حمو رابي، الذي فيه الكثير من الشؤون العسكرية، أما في العهد الاشوري الوسيط وخاصة في زمن شيلنصر(١٢٧٤- ١٢٤٥ق.م)، فقد كان الجيش من أهم الظاهرة البارزة في عهدهم بالإضافة إلى الفتوحات العسكرية ، وكان يعتمدون على الجيش المتدرب على القوة والسرعة مما يدل على وجود تدريب متطور في ذلك الوقت.

وفي مطلع الألف الأول ق .م تمكن الاشورين من صنع الكثير من الأسلحة ومنها الحصون والأبراج الحربية، والعامل الثاني المميز لديهم العناية بالإعداد البدني وذلك بسبب الطبيعة للأراضي في حضارة وادي الرافدين ، وكان العامل الديني أثرة على دعم الإعداد البدني وتمثل في مزاولة الكهنة للمصارعة مما تقدم يمكننا القول بأن أغراض الإعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت:-

- الغرض العسكري .
- الغرض الديني .
- الغرض البيئي .

أما الغرض الترويحي فلم يكن للعراقيين غرض أساسي ولكن عرف ضمناً.

أما أهم الآثار التي اكتشفت في حضارات العراق القديم فكانت :-

- عثر عام ١٩٣٦ م، في منطقة خفاجي من قبل الدكتور سبايزر من أساتذة جامعة بنسلفانيا على قطعة أثرية تعود إلى عصر فجر السلالات السومري الثاني ويقدر زمنها إلى ٢٦٠٠ ق.م، ع شكل تمثال برونزي لمصارعين يحمل كل مهما جرة فوق رأسه، اذ كل منهما يحاول أبقاء جرته فوق رأسه ومن مسكتهما نستدل على أن كل منهما يحاول أخلال التوازن بالخصم وبهذا نتوصل إلى أن رياضة المصارعة كانت لديهم تختلف في ممارستها وقوانينها عن رياضة المصارعة اليوم .
- أثبتت التقنيات بأن السومريين قد زاولوا الملاكمة واستعملوا اقضم قفاز في تاريخ الملاكمة وكانوا يلبسون ملابس خاصة بالملاكمين تتكون من تنوره تمتد لحد الركبة وكذلك عثرة على ختم أسطواني يمثل بداية النزال (الملاكمة) .
- إذ تمثل القطعة الأثرية في القسم الأسفل من لوح من الرخام التي توجد في المتحف العراقي التي فيها مشاهد رياضية تعود إلى العصر السومري وهي على ثلاث مراحل من مراحل المصارعة اذ تمثل الوضعية الأولى القسم التحضيري من المسكة والشكل الثاني كسر مركز ثقل الخصم في المصارعة والمرحلة الثالثة تمثل انتهاء المسكة وانتصار القائم بتطبيقها .

- العثور على كسرة من ألواح من الحجر نقش عليها مشهد يمثل مصارعين في وضعية التهيؤ للنزال في تل احمر يعود تاريخها إلى ٢٦٠٠ ق.م.
- في عام ١٩٧٢م، عثر على مسلة من الرخام الأبيض وهي منشورية الشكل وعلى كل جانب من جوانبها الأربعة مشهدان من صور النحت البارز الواحدة منها فوق الأخرى وارتفاع المسلة ٩٠/سم، وعرضها ٣٧/سم، وسمكها ٢٢/سم، وترجع إلى (٢٦٠٠ ق.م)، وفيها مشاهد مختلفة أربعة منها عرضية وأربع منها عمودية والمشهد الرئيسي في هذه المسلة خاص بالمصارعة .

ونظراً لأهمية الأدب العالمي الذي عبر وبكل أمانة عن طبيعة الشعوب ودورها في بناء الحضارات، فأن ملحمة جلجامش تعتبر خير دليل مادي لمؤرخون الرياضة والألعاب والتربية البدنية في العالم لما حوته من نصوص ومعاني ترق إلى عمق الفلسفة العراقية القديمة الذي يضع بلاد الرافدين في مقدمة دول العالم المتحضر رياضياً.

ففي العصر البابلي كان هنالك اهتمام كبير بأوجه نشاط التربية البدنية لدى العراقيين القدامى وخاصة الغرض العسكري بالدرجة الأساس وكانت الفروسية، والرماية، الألعاب المائية، والتدريب البدني يعتبر مساوياً للتعليم الذي تميز باهتمامه بالناحية الذهنية، ومن ابرز أثار العصر هو المجسم الفخاري الذي يقدر زمنه ٢٠٠٠- ١٧٥٩ ق.م ، ويمثل مشهد

ملاكمة ويلاحظ أن كل من الملاكمين يرتدي الملابس الخاصة بالملاكمة، ومن العصر الأشوري القطعة التي يظهر فيها ثلاث جنود احدهم في وضعية السباحة بطريقة الزحف ولوحة أخرى تمثل طريقة الرمي بالقوس

والثالثة لوحة صيد الأسود، وفي المتحف العراقي الكثير من التحف التي تدل على أن العراقيين القدماء قد مارسوا التجديف.

التربية البدنية في الصين :

تعتبر الحضارة الصينية من أقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالها الحضاري دون أن تتغير لآلاف السنين أي كانت تهدف إلى المحافظة على المثل العليا القديمة أي بعبارة أخرى أعداد الفرد ليكون مؤهلاً للعمل في الوظائف الحكومية ويتصف بالفضيلة والثقافة والتمسك بالتقاليد القديمة وهكذا أمتد التاريخ الصيني لقرون عديدة والتربية كانت تركز على التراث الماضي أكثر من الحاضر أو المستقبل باستثناء الفترة الواقعة بين ١١٢٢ – ٢٤٩ ق.م، حيث كانت التربية العامة تنمية الجسم والعقل للطفل.

لهذا فقد تميزت التربية في الصين بما يلي:-

- كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف إلى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما أدى للاحتفاظ بها لألا لف السنين.
- كانت الحياة الرتيبة والجمود هي الصفات التي تميز بها الشعب الصيني منذ أكثر من ثلاثة ألاف سنة .
- كانت الأسرة متماسكة اجتماعياً تضم الأحفاد والأبناء والأجداد والأقارب، وكان واجباً على الفرد أن يطيع مسئول العائلة والخضوع المطلق للأسرة مما ساعد على الاستقرار الاجتماعي.
- أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصراً في الإبقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف إلى الحاضر أو المستقبل

- الصين كانت تتبع سياسة انعزالية، ولا ترغب في أقامة صلات وعلاقات مع الدول المجاورة لها مما ساعد على الحياة الانعزالية طبيعة الأرض وتضاريسها.
- بناء سور الصين العظيم زاد الأمر سوء في الانعزال والتي أخرت الكثير من النواحي في حياة الصين القديمة منها التربية البدنية .
- إضافة إلى ذلك كانت عبادة الإسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية قد أثرت على التربية البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة لان معتقداتهم قد اتجهت إلى إضعاف الوعي الصحي .
- التربية البدنية أخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت إلى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شو دنياشتي (١١٢٢ - ٢٤٩ ق.م).
- أن أسرة تشو التي جاءت عام ١١١٥م، قد أوجدت مدارس أهلية كانت ضمن مفاهيم التدريس في كلية تنج جوكان التي كان التعليم فيها يشمل الطقوس الدينية والرقص والرمي.
- كانت اختبارات الموظف الحكومي في فترة حكم تشو يتم على أساس لياقته البدنية ومقدرته ومهاراته في اللعب على ألآلة الموسيقية والرماية بالقوس وركوب الخيل إضافة إلى القراءة والكتابة.
- اختبارات الخدمة العسكرية تشمل تمرينات بدنية مثل رفع الأثقال وشد القوس والرمي واستخدام السيف والمصارعة والملاكمة وكذلك كرت القدم .
- مارس الصينيين الألعاب المائية كالسباحة والتجديف إضافة إلى شد الحبل والكرة الطائرة .

- عرف الصينيين التمارين العلاجية وكان ذلك في عام ٢٦٩٨ ق.م، التي غرضها حفظ الجسم في حالة عضوية لائقة حيث كانوا يعتقدون بان الإمراض تنتج بسبب عدم قيام الأجهزة الداخلية بوظيفتها.
- كان الرقص يحتل جانباً رئيسياً ضمن المهارات الأساسية للشباب وكان الرقص الصيني ذو طابعاً دينياً، وهجومياً، دفاعياً .

التربية البدنية في مصر القديمة .

سكن الإنسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي (٣٢٠٠ ق.م)، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها.

لهذا فقد تميزت مصر القديمة بمرحلتين هما:-

المرحلة الأولى :- هي مرحلة قيام نظام الحكم في مصر من الفترة ٣١٠٠ ق.م إلى القرن السابع للميلاد، وهي تكونت كما يلي:-

تمكن الملك مينا من توحيد مصر وجعل منها دولة قوية لفترة طويلة من الزمن حكم من خلالها ست أسرات في الفترة ٣١٠٠ – ٢٢٧٠ ق.م، حيث عرفت هذه الفترة بعصر الدولة القديمة، ثم بعد ذلك مرت مصر بفترة من التفكك والاضمحلال من ٢٢٧٠ – ٢١٠٠ ق.م، وبعدها جاء عصر الدولة الوسطى وفيها حكمت الأسرات من الحادي عشر إلى الثالث عشر، وتميزت هذه الفترة بالازدهار بالأدب والفنون والتجارة.

بعدها مرت على مصر مرحلة من الفوضى والتمزق مما سهل لدخول أقوام الهكسوس وبذلك بدء عصر الفترة الثانية من تاريخ مصر، بعد ذلك

تمكن قادة وملوك الأسرة الثامنة عشر من قيامهم بحرب طاحنة مع الهكسوس حيث عرف هذا التاريخ بتاريخ مصر الحديثة، وحكمت الأسر من ١٨ – ٢٠ منذ سنة ١٥٧٣ –١٠٨٥ ق.م، وشهدت مصر خلال هذه الفترة

تطوراً عسكرياً ، بعدها خاضت مصر حروب كثير حتى استطاع الإغريق من السيطرة على مصر واستمر حكمهم حوالي ٣٠٠ عام، ثم أصبحت تحت سيطرة الرومان حوالي ٣٠ ق.م، حتى تمكنت الجيوش العربية الإسلامية من تحريرها في القرن السابع للميلاد ومنذ ذلك التاريخ ومصر بلد العروبة وقلبها النابض.

أما المرحلة الثانية:- في كانت حول أهم أهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كما يلي:-

لقد أهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الأطفال وكانت تربية الأبناء تبدأ منذ السنة الأولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقدم له بعض المبادئ الدينية والخلقية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء بعض الوقت مع ألعابه.

أما أهم ما تميزت به التربية البدنية في مصر :-

١ – كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم إلى جانب الإعداد الخلقي والديني والعلمي .

٢ – أن المصريين شعباً يميل إلى مزاولة التمارين البدنية،سواء للغرض العسكري أو الترويحي .

٣ – أعداد وتدريب المحاربين من الشباب والرجال من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية .

٤ – كانت السباحة تأتي في مقدمة الألعاب الترويحية التي مارسها المصريون القدماء وهذا ما أثبتته بعض ألواحهم التي رسموها على جدران معابدهم .

٥ – لقد مارس المصريين رياضة التجديف وذلك لطبيعة وجود نهر النيل .

٦ – أن رياضة المصارعة والملاكمة كانت موجودة في ذلك الوقت والدليل على ذلك العثور على بعض القطع الأثرية واللوحات التي تبين ذلك وخاصة في مقبرة (بتاح حب).

٧ – كذلك ممارسة المصريون بعض الألعاب الشبيهة بالألعاب الأثقال وكانت الممارسة تتكون من رفع غراره مملوءة بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع في ذراع واحدة عالياً مع الحفاظ بها عالياً قدر المستطاع.

٨ – ومن الألعاب التي ظهرت في نقوشهم هي رياضة المبارزة والعاب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الألعاب الشبيهة برياضة الجمناستك الحالية أو الاكروباتيكية .

التربية البدنية عند الإغريق :

الإغريق من الأقوام التي تتكلم اللغات الهندية والأوربية وهم ليس من جنس واحد وعلى الأكثر من ثلاثة عروق كعرق البحر الأبيض المتوسط والأقوام المينية ولاسيما من كريت مع الأقوام الارية.

يغلب على الاثنين عرق البحر المتوسط، أما الإسبارطيون فهم اقرب إلى النورديين، ويقدر الزمن الذي بدأت فيه فروع من هذه الأقوام تهاجر من موطنها الأصلي بحوالي بداية الألف الثاني ق.م، واتخذت في هجراتها اتجاهات مختلفة إلى أوربا الجنوبية وإلى الشرق الأدنى والهند.

كانت أول الهجرات الإغريقية هي الاخيون إلى البيلويونيس وفي حوالي ١٥٠٠ ق.م، جاءت قبال أخرى وهم الدوريون وفي حدود ١٣٠٠ ق.م و ١٠٠٠ ق .م، وقد انقسمت القبائل الإغريقية اليونان والجزر الايجية كذلك سواحل أسيا الصغرى وسكن الدوريون في الجنوب والايونيون في الوسط والايليون في الشمال، ويمكن تقسيم التاريخ اليوناني إلى ما يلي :-

- عهد الملوك (١١٠٠ – ٧٥٠ ق.م).
- عهد النبلاء (٧٥٠ – ٦٢٥ ق .م).
- عهد الصفاء (٦٢٥ – ٥٢٥ ق.م).
- عهد الديمقراطية (٥٢٥ – ٤٠٠ ق.م).

التربية البدنية في العصر الهوميري :

لقد هاجرت القبائل الإغريقية القديم إلى شبه جزيرة اليونان من شمال أوربا إلى جنوبها متبعة الأنهار والسهول حتى وصول البعض منها إلى أسيا الصغرى والبعض الآخر إلى جزيرة كريت وقسم منها إلى بلاد اليونان.

لقد اتبع الهيلينيون حكماً مطلقاً يعتمد على أسس تربوية أساسها الإعداد البدني لأجل تهيئة مجتمع قوي يعتمد على القوة البدنية القتالية، لذا وجب على كل فرد في هذا المجتمع إعداد جسمه إعدادا يؤهله للقتال والتغلب على الخصم من هذا نفهم بأن التربية البدنية كانت للغرض العسكري بالدرجة

الأساس وكانت منزلة الفرد في المجتمع تحدد على ضوء قوته البدنية ومقدرته القتالية، وفق هذا المفهوم أصبح كل مواطن جندياً مؤهلاً للدفاع عن الوطن والتدريب المتواصل والذي أساسه رفع عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمطاولة والرشاقة والسرعة.

لقد أصبحت التربية البدنية جزءاً من حياتهم الدينية حتى أنها دخلت في احتفالاتهم الدينية والجنائزية فقد كانت تجري سباق العربات التي تجرها الخيول ويشترك فيها خمسة متسابقين يقود كل منهم زوج من الخيول، وبعدها تجري مسابقة الملاكمة بين إبطال هذه المدينة وقياداتها، وثم نزالات المصارعة، وتأتي بعدها سباقات الركض وأخيراً رمي الرمح وخصصت ثلاث جوائز للفائزين، أن هذه المسابقات تجري في الحالات الاعتيادية بين المنافسين من قواد وإبطال القبائل الذين برزوا فيها، كانت تجري مسابقات المبارزة بالحراب والدروع ورمي السهام ورمي الثقل، وكانت المبارزة تعتبر من النشاط العنيف وأما رمي الثقل فقد كان من الألعاب الشعبية لدى الهوميرين وكان لديهم نوع من الثقل المعدني وحجري وكانت مسابقات الرمي بالسهام تجري لإصابة هدف معين .

ومما تقدم يمكن حصر مميزات التربية البدنية في العصر الهوميري بما يلي

-:

- أن الرياضة والألعاب في ذلك العصر كانت تتميز بالروح العسكرية وهدفها تطوير القوة والتفوق البدني وبنفس الوقت أشغال وقت الفراغ والترويح .
- أنها كانت ذو طابع استعراضي إذ كان الفرد ورؤسائهم الفئة الوحيدة التي تتنافس فيها للفوز بالبطولات الرياضية المختلفة.
- إنها كانت ملائمة لما تطلبه حاجات المواطنين وظروفهم فاقبلوا عليها بدافع ذاتي بقصد المحافظة على لياقتهم البدنية .

☯ لم يكن في العصر تنظيم بالمعنى الدقيق لعملية التدريب والإعداد الفني، بالطريقة التي عرفها الإغريق في العصور التالية.

التربية البدنية في اسبرطة :

في بداية القرن الثامن قبل الميلاد أخذ نفوذ مدينة اسبرطة يمتد إلى المناطق المجاورة لها حتى تمكنت من السيطرة على لاكونيا التي تشمل النصف الجنوبي من شبة جزيرة البلقان، أن عدد سكان اسبرطة كان في بداية القرن الثامن قبل الميلاد حوالي ربع مليون نسمة أكثرهم من سكان المدن التي وضعت تحت سيطرتهم بينما عدد الاسبرطين الأصليين لا يتجاوز تسعة الالف نسمة لذا كان يشكلون الطبقة العسكرية المسيطرة على الدولة لتطبيق التقاليد الاجتماعية والسياسية الخاصة بهم والمتوارثة من أجدادهم الهوميرين، كان الهدف الأساسي من التربية والتربية البدنية هو الغرض العسكري لغرض إعداد جيش قوي قادر على تحقيق أهدافهم الإغريقية.

لقد تميزت اسبرطة بالاتجاه التربوي بثلاث عوامل وهي:-

١ – البيئة الجغرافية .

٢ – النظام الاجتماعي .

٣ – العلاقات السياسية.

أن بيئة منطقة اسبرطة كانت تتطلب الكفاح المستمر الــذي يستند على قوة الجسم والقدرة على التحمل وهو ما تتميز به تلك القبائل من صال دورياني لذا أطلق عليهم الاسبرطيين

وتعطي هذه الكلمة معنى قوة الشكيمة والجلد وبذلك أصبحوا يمثلون الطبقة الأولى في هذا المجتمع الجديد وتليه الطبقة المتوسطة وهم أتباعهم والطبقة الثالثة وهي طبقة العبيد، لذلك كان لابد لهم من جيش قوي مدرب يشمل جميع القادرين من الرجال والنساء، حيث كانت النساء مطالبات بالحصول على لياقة بدنية مناسبة لاعتقادهم بأن ذلك يحقق ثلاثة أغراض:

- اعتقادهم بأن الأم التي تملك صحة جيدة وجسم قوي تلد أبناء أصحاء أقوياء .
- مساهمة المرأة بالدفاع عن الوطن عند الحاجة إلى جانب الرجل .
- قيام الأم بالإشراف على تدريب أولادها من السنة الأولى ولغاية بلوغ الولد السادسة من عمره والبنت السابعة من عمرها.

أما أهم مميزات البرنامج التدريبي المعد من الدولة فكانت بما يلي :-

- البرنامج التدريبي في اسبرطة كان يستند على أساس التدريب.
- البرنامج يشمل على الركض وفنون القتال والوثب العريض والسباحة والمصارعة والملاكمة وركوب الخيل والعاب الكرة .
- البرنامج التدريبي اخذ تدريجياً بنظر الاعتبار التطور البيلوجي من حيث العمر والجنس.
- التمارين تعطى للصغار كالركض والوثب وتمارين الإعداد البدني العام .
- أن التربية البدنية في اسبرطة كان المقصود منها إكساب المواطن المهارة والقوة العضلية والقدرة على التحمل

- أن اكتساب السرعة والقوة والمطاولة لا قيمة لها إذ لم تستخدم لخدمة الدولة للغرض العسكري.
- الشباب الاسبرطي ومشاركاتهم في الدورات الأولمبية القديم كانت عاملاً مساعداً على تطوير اللياقة البدنية لديهم خدمة للغرض العسكري .
- القوة الجسمية والقدرة الحربية هي الخصال المفضلة لدى الاسبرطيين الذي كانوا هدفهم الوحيد تكوين أبطال وجنود مما أدى إلى خلق الشجاعة والبسالة والتفشف.
- الدولة كانت تجري اختبارات سنوية لفحص قابليات شبابها البدنية وروحهم المعنوية وخاصة للشباب مابين سن الثامنة عشر ولحد العشرين.
- أخيرا كان هدف الاختبار معرفة مدى شجاعة وقدرة الشباب على تحمل الألم والحياة الخشنة إضافة إلى معرفة مهاراتهم العسكرية .

التربية الأثينية والتربية البدنية:

كان الأولاد والبنات يضلون في رعاية أمهم حتى السابعة من العمر، الأولاد لهم الحق في اللعب، أما البنت فكانت سجينة البيت وما تتعلمه من أمها مقتصر على أعدادها وتعلمها الواجبات البيئة الاعتيادية وكان الزواج يقرره الوالدان .

أما الأولاد عندما يبلغون سن المدرسة يوضعون على يد احد من المعلمين طيبين السيرة واجبه تحسين سلوكهم وبشكل عام تلقينهم الأخلاق الحسنة، كانت التربية حرة لا تشرف عليها الدولة وفي العصور الأولى تهتم بالناحية الخلقية أكثر من اهتمامهم بالناحية الفكرية هدفها تربية مواطنين

صالحين لا علماء، الركنان الأساسيان للتربية في اثينا هما : الموسيقى والجمناستك، وعند دخول الطفل المدرسة الابتدائية كان المعلم بقوم بتعليمة القراءة والكتابة وبعض الدروس في الحساب والهندسة والرسم وبعض أن تمضي على الطفل ثلاث سنين يبدء بدراسة الشعراء وحفظ الشعر وخاصة وما جاء بالالياذة والأوديسا.

أما في الموسيقى في تعلم الأولاد الغناء بمصاحبة القيثارة وكان الإغريق يهتمون اهتماماً عظيماً بالأثر الخلقي، وكان التدريب يزداد عنفاً وشدة كلما اقترب الفتى من مرحلة البلوغ ويتولى تدريبه مدرب خاص في مدرسة التربية البدنية حيث يزاول المصارعة والقفز والرمي القرص والرمح إضافة إلى الرقص والسباحة .

التربية البدني في العصر الاثيني الأول :

في بداية تاريخ أثينا كانت حضارتها وحضارت مدينة اسبرطة تستمد جذورها من أسس حضارية واحدة وخاصة في القرون الأولى ولكن بعد ذلك أخذت كل أثينا وأسبرطة تسعى في تكوين مجتمع له مميزاته الخاصة ومتأثرة بنظرة كل منهما إلى النواحي التربوية لذا كان المجتمع الاثيني القديم أكثر ديمقراطياً وأكثر تقدماً من المجتمع الاسبرطي.

هنالك مميزات تميز المجتمع الاثيني الأول وهي :-

١. أن أغلبية السكان في اثينا كانوا من طبقة العبيد التي تحملت كافة الأعمال في الدولة وتفرغ الاثينين لخدمة الدولة في الجوانب الأخرى .
٢. في أثينا كانت لديهم قوانين التربية القديمة الخاصة بمقاطعة أتيكا التي فيها بعد أخذت أصول التربية في المجتمع اتجاه نحو النشاط الرياضي والتربية البدنية .

٣. على الأطفال وقبل كل شي أن يتعلموا السباحة والقراءة .
٤. كانت الدولة تشرف على المدارس الرياضية مما يدل على أن البرامج التدريبية توضع من قبلها، بينما نجد المدارس الموسيقية ومدارس النحو حرة يشرف عليها المواطنون .
٥. الهدف من التربية الجديدة هو أيجاد المواطن المتكامل المتوازن في النواحي البدنية والعقلية والمعنوية والجمالية .
٦. التربية للأطفال تكون من الولادة وحتى السادسة أو السابعة تحت رعاية الأم أو المرضعة وتكون مسئوله عليهم .
٧. يدخل الطفل إلى مرحلة التعلم في مدارس البالسترا وتطبق فيها برامج التربية البدنية .
٨. ثم يدخل إلى مدرسة الموسيقى وتطبق فيها برامج الأدب والموسيقى وشيئاً من البرامج الرياضية .
٩. في مدرسة البالسترا يمارس الشباب التمرينات والألعاب الرياضية مثل الوثب العريض والمصارعة ويصاحبها أحيانا الموسيقى .
١٠. في البالسترا خصص لكل مرحلة من مراحل عمر الشباب مكان مخصص لتدريب .
١١. عندما يبلغ الشاب عمر عشرة أو السادسة عشرة يترك البالسترا ويلتحق بالجمناز يوم ويبدء بتطبيق برنامج تدريبي جديد .
١٢. أن المثل العليا عند الاثينين في العصر الأول كانت في مقدمة الدوافع التي تشجع الفرد على تنمية قدراته العقلية والبدنية لخلق شخصية المثالية والمتكاملة والمتوازنة .

١٣. كانت تربية الطفل الاثيني في العصر الأول اقل تأثراً في التوجيه والتنظيم عن المجتمع الاسبرطي اذ أن الدولة لا تشرف على إعداده وإنما يترك أمرة لوالديه لتقرير مصيره .

١٤. عندما يدخل الطفل السنة السابعة من عمر يبدء في ممارسة التمرينات والألعاب الرياضية والمسابقات الخفيفة .

١٥. تبدء ممارسة التمارين العنيفة عندما يبلغ عمر الطفل الثانية عشر والتمارين الأشد عنفاً تبدء ممارستها بعدة فترة الإعداد البدني عندما يشاركون في المسابقات العامة مثل رمي الرمح والوثب العريض والمصارعة والملاكمة.

العصر الاثيني الثاني :

في هذا العصر حدث بعض التغير على مفاهيم التربية والتربية الرياضية في أثينا في العصر الثاني، وقد أبتعد المجتمع الاثيني الثاني عن الإيمان بالمثل العليا التي أمن بها **الأثينيون الأوائل لهذا ولغيرها من الأمور تميز المجتمع الاثين في هذه الفترة بما يلي:-**

١. كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابلياته لتحقيق التقدم الذاتي، لإعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد في إعداده كرجل عامل والتركيز على البرامج العلمية .

٢. أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد اضعف ارتباط الاثينين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على إشباع حاجاته الفردية واختيار أهدافه الشخصية.

٣. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاعتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.

٤. أصبح الاعتراف الرياضي مهنة مرموقة ومربحة لذا فقدت الاحتفالات الطابع الديني وتحولت قدرات وقابليات الرياضيين سلع قابلة للبيع والشراء.

٥. نتيجة للفلسفة التربوية في هذا العصر فقد ظهر بعض الفلاسفة ومنهم الفيلسوف أفلاطون، وأفكاره التربوية عكسها في الجمهورية وفي كتاب القوانين .

٦. من أراء أفلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.

٧. كان أفلاطون يضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة لأنه كان يعتقد بأن النفس هي التي تهب للجسد بما لها من فضيلة لذا فهي الغاية.

٨. لا يعني أن أفلاطون كان ضد القوة البدنية والصحة بل على العكس كان ينادي بضرورة ممارسة التدريب البدني للحصول على جسم قوي.

٩. ومن أراء أيضا ضرورة إدخال الطفل بعد الثالثة إلى دار الحضانة ليلعب تحت أشراف مسئولة عن ساحة اللعب.

١٠. عندما يبلغ السادسة عشرة يدخل مدرسة حكومية حيث يبقي السنوات الخمس في التربية العسكرية.

١١. في فترة العاشرة والسادسة عشرة يتعلم الآداب والعزف على الفلأوت.

١٢. يوصل سنتين أو ثلاث في التدريب العسكري الرياضي أن هذه الآراء تدعو إلى وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية .

١٣. كان أفلاطون ضد الاعتراف الرياضي وكان يرى أن قيمة الألعاب الرياضية في قيمتها الخلقية .

١٤. وأما الفيلسوف زينوفون فقد تأثر بالتربية الاسبرطية الذي اقترح تدريباً مقسماً إلى أربع مراحل: مرحلة الفتيان، مرحلة الشباب، مرحلة الرجولة، مرحلة الشيوخ.

١٥. أما أرسطو فأن يرى الإنسان يمر بثلاثة أطوار : طور النشاء البدنية من الطفولة، طور النفس النزوعية، وطور نشأة القوى الناطقة أو الطور العقلي.

١٦. اعتقد أرسطو بأن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية .

١٧. نادى أرسطو بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل التربية البدنية ولغاية بلوغ الرابعة عشرة من العمر

١٨. أنشأت كلية الشباب وكانت مناهجها التدريسية تعتمد على التدريب العسكري الإلزامي للشباب الذين تترأوح أعمارهم مابين الثامنة عشرة والعشرين .

١٩. وأخيرا أن الآراء التربوية التي نادي بها الفلاسفة أفلاطون وزينوفون وأرسطو كان يتقبلها أقلية ضئيلة من المجتمع الاثيني، لان معظم الشعب الإغريقي في ذلك الوقت كان محروماً من التعليم .

الألعاب القومية الهيلينية :

بلغت الألعاب الرياضية مرحلة متقدمة لدى الإغريق في القرن السادس ق.م، من خلال مزأولتهم وإجراء المسابقات الرياضية في المهرجانات والأعياد الدينية والرياضية في مختلف الدويلات والمقاطعات، وتميز مهرجان أولمبيا عن بقية المهرجانات الرئيسية مما دفع الكثير من المدن والمقاطعات السعي للمشاركة فيه مما سهل من إيجاد مجال للتألق والتفكير بإنهاء خلافاتهم وحروبهم ومن ثم التفكير بإيجاد مهرجانات وأعياد رياضية على غرار ما يجري في أولمبيا فظهر مهرجان أيثمس، ومهرجان نيميا، ومهرجان بيثيا، ومهرجان بناثيا، وكانت تلك المهرجانات تقام مابين مهرجان أولمبيا وأخر اي كل أربع سنوات مرة واحدة ويمكن اعتبار هذه المهرجانات الواقعة بين الدورات بمثابة دورات رياضية تمهيدية لإعداد الأبطال.

واعتمد الاغريق بعدة آلهة منها القديم جداً وتوارث الأبناء عن الأجداد عبادتها ومنها الإله كرونس والد (زيوس) كبير الآلهة والقسم الثاني عبد الهة جبل أوليمبوس الواقع في مقاطعة تساليا ومقدونيا، وهم يشكلون المجلس الأولمبي ويتكون من أثني **عشر الها أهمهم** :-

- زيوس اله السماء .
- بوسيدون اله البحر .

- ابوللو آله النور وراعي الرياضة.
- أفروديت اله الجمال .
- آيوس اله الحرب .

مهـرجان أولمـــبيا :

منذ أكثر من عشرة قرون قبل الميلاد بدأت الروح القومية تجمع الإغريق وأن العوامل التي أكدت الشعور بضرورة الوحدة لديهم هي الأعياد الدينية والرياضية، حيث في مطلع كل صيف كان الإغريق يخرجون غإلى العراء ويجتمعون بالقرب من معابدهم ومقدساتهم ويقيمون شعائرهم الدينية أو ينشدون الأناشيد تعظيماً لألهتهم وبمرور الأيام أضافوا إلى تلك التمثيليات مسابقات رياضية، وكانت تلك التمثيليات تنتهي بتغلب ملك شاب على ملك شرير وهذا ما يشير إلى تغلب الربيع على الشتاء.

ثم تركزت الأعياد الدينية والرياضية حتى اصطبحت أربعة تقام في عدة مناطق من بلاد الإغريق، وكان اهتمام الإغريق كان يتميز تمجيداً للاله (زيوس) في أولمبيا مما جعلها أعياد قومية يشارك فيها معظم الشعب الإغريقي ولكننا لم نستدل من المصادر والآثار المكتشفة لحد الآن – معرفة متى أصبحت تلك الأعياد حدثاً قومياً ولكن تلك المصادر تذكر بأن أول – دورة أولمبية أقيمت عام ٧٧٦ ق.م، وأصبح هذا العام بداية التقويم الأولمبي الذي أرخ الإغريق.

ومن جهة الشمال من جزيرة البيلوبونيس وعند ملتقى نهر كلاديوس بنهر ألفيوس يقع سهل خصيب مترامي الأطراف وتحيط به ثلاث أطراف من جهات جبال تكسوها الخضرة الدائمة ويحده البحر من الجهة الشمالية الغربية

ويسمى سهل أولمبيا، أقيمت الألعاب القديمة في حرم زيوس المقدس المسمى بـــ (التيس) .

ولم تكن في أولمبيا بادئ الأمر أبنية دائمة أو ملاعب أو مدرجات – للمشاهدين بل شيدت تلك المباني التي نشاهد أثارها باقي لحد الآن، وكانت تلك التقاليد الإغريقية التي تحرم على الأجانب الاشتراك بالمسابقات الإغريقية الأولمبية وكذلك تحرم على رؤساء ونبلاء القبائل التي من أصل هيليني من إرسال القرابين أو الهدايا إلى ألاماكن المقدسة في أولمبيا ولكن الجاليات التي نزحت من بلاد الإغريق وسكنت أسيا وايطاليا قد بذلت الكثير من الجهود لأجل المشاركة بتلك الدورات الأولمبية عن طريق إرسال الوفود وفعلاً قد حققت ذلك فيما بعد لان البعثات التقيبية وقد عثرت على الكثير من الأدلة التي تثبت اشتراك المغتربين من الإغريق في المهرجان الرياضي المقدس اي الدورات الأولمبية كما هو واضح في الدورة الأولمبية الخمسين التي أقيمت عام ٥٧٦ ق .م.

أما أهم نتائج المشاركة في الألعاب الأولمبية فكانت :-

١ – اشتراك سكان المقاطعات التابعة إلى الإغريق وأهل المستعمرات – الشرقية والغربية في المهرجان الأولمبي قد أزاح الحواجز التي أقامها الايلينيين والاسبرطيين والتي كانت تمنع المواطنين من الاشتراك في المهرجان الأولمبي الا من كان منهم الأحرار والنبلاء وبذلك تلاشى التميز العنصري .

٢ – كان الإغريق يحرصون على إقامة المهرجان الأولمبي في الأيام القمرية من شهر أب وايلول ودورياً كل أربع سنوات.

٣- تبدأ عادة المسابقات في اليوم العاشر أو الحادي عشر إلى اليوم الخامس عشر أو السادس عشر .

٤- كانت أيام الخمسة تشمل احتفالات تقديم القرابين وإقامة السباقات الرياضية وإقامة الولائم احتفلاً بالنصر

٥- يكون الختام في اليوم الأول الطقوس الدينية ونحر الضحايا وتقديم القرابين وعرض مواكب المتسابقين.

٦- في اليوم الثاني تقام مسابقات الصبيان وتشمل الركض والمصارعة والملاكمة وسباق الخيل والألعاب الخماسية (القفز، الركض، قذف القرص، رمي الرمح، والمصارعة).

٧- اليوم الثالث تقام مسابقات الرجال في القفز، المصارعة، الركض مسافات القصيرة ٢٠٠- ٤٠٠، ياردة، والركض لمسافات الطويلة (حوالي ثلاثة أميال بالملابس العسكرية.

٨- اليوم الخامس يخصص لعرض مواكب وتقديم الضحايا والقرابين وكان الفائزون يتقدمون المواكب ووضع على رؤوسهم أكاليل من أغصان الزيتون والغار.

ومما تقدم يتضح لنا بأن وضع منهج المهرجان كان مدروساً بحيث يصبح بالإمكان مشاركة المتسابق بأكثر من مسابقة وتذكر المصادر أيضاً بأن هذا البرنامج قابل للتغير حسب ظروف وأحداث المهرجان وكان التغير من صلاحية المشرفين الرسميين على المهرجان فقط وهذا ما حدث في الدورة الأولمبية ٨١ / والدورة ١٤٢ اذ طلب احد المتسابقين المشاركين في الملاكمة والمصارعة الحرة.

أما الشروط المتبعة للمشاركة فهي :-

- كانت التعاليم والشروط تستوجب على المشاركة بالألعاب تسجيل أسمة في وقت معين قبل السباق وان يمضي في التدريب ثلاثين يوماً قبل بداية المهرجان.
- يكون التدريب تحت إشراف المدربين والمسئولين الذين قد أمضوا من قبل ما يقارب العشرة أشهر في الإعداد والتدريب للمشاركة في الدورة.
- كانت المرأة شبه معزولة عن المجتمع الرياضي، لا يسمح لها بالمشاهدة أو المشاركة وذلك باعتقادهم بان الزوجة الكاملة هي التي تنصرف لتدبير منزلها وتربية الطفل.
- ظلت الألعاب القومية مقصورة على الرجال لفترة طويلة حتى تقرر إقامة دورة أولمبية خاصة للنساء في عيد (هيرا)وكانت المباريات النساء قاصرة على مسابقات الركض لمسافات قصيرة تجري في شهر ايلول بعد مباريات الرجال الأولمبية.
- الألعاب الأولمبية تقام ولو كانت البلاد في حالة حرب مع عدو خارجي .

أن مستوى هذا الألعاب هبط وأصبح هدفه المشاركة في النواحي المادية ثم زاد الهبوط سقوط الإغريق تحت سيطرة – الرومان اذ فقد تلك الألعاب هويتها الإغريقية وخاصة بعد اشتراك المحترفين فيها وأصبحت الألعاب الأولمبية تشكل مشكلة للرومان الذين اعتنقوا الديانة المسيحية بسب ما كان يصاحبها من طقوس وشعائر لا تقرها تلك الديانة حتى اصطبحت الديانة الرسمية للرومان لذا أمر الإمبراطور (ثيودوسيوس) بإبطالها عام ٣٩٤ ميلادية .

مدرسة البالسترا :

شيد الإغريق أبنية تزأول فيها المصارعة فقط وسميت (البالسترا) وكانت جزءاً تابعاً إلى الجمنزيوم وعندما ظهرت الحاجة لديهم إلى إيجاد أماكن خاصة لتدريب الفتيان والشباب الذين ترعاهم الدولة وتعدهم الإعداد البدني والعقلي أطلق عليها نفس أسم الأماكن الخاصة بالمصارعة (البالسترا)، وعليه أصبح هذه الكلمة تطلق على أماكن متعددة منها ما يخص أماكن الإبطال ثم البالسترا يتدرب فيها الفتيان وأخره خاصة بالشباب يتدرب فيه على الملاكمة والمصارعة وكانت البالسترا الخاصة بالفتيان تطبق برامج نظرية وعملية وكان النشاط البدني احد تلك البرامج إلى جانب برامج الموسيقى والحساب والأدب والغناء.

وقد وصف أفلاطون هذه المدرسة " يذهب الصبي إلى مدرب الألعاب الرياضي الذي يتولاه فيعدل قوامه وتقوى صحته فيصبح قوياً شجاعاً لا يهاب الحرب"، وكان برامج التدريب يتناسب وعمر الفتيان تترأوح أعمارهم ما بين (٧ -١١) سنة والثانية تضم الذين تترأوح أعمارهم مابين (١١ - ١٦) سنة .

وكانت الفئة الأولى تزأول الألعاب التي تتلائم وأعمارهم وتشمل الركض والقفز وتسلق الحبال واللعب بالكرة، وأما الثانية فكانت تزأول التدريبات العنيفة كالمصارعة والملاكمة إضافة إلى رمي القرص والرمح، كما مارسوا السباحة والرقص بمصاحبة الموسيقى .

مدرسة الجمنزيوم :

الجمنزيوم هو المدرسة أو المعهد الرياضي عند الإغريق والتي يمارس فيها الرياضيون التدريب البدني وهم عراة وتتوفر فيه كل الإمكانات والأدوات والأجهزة الرياضية الخاصة بالألعاب الرياضية المعروفة لديهم.

وظهر هذا المعهد الرياضي في القرن السادس ق.م، حيث استقرت دويلات الإغريقية وقلت حروبهم فيما بينها وتلاشت غزواتهم للأقوام الأخرى بينما نجد في العصر الهوميري ليسوا في حاجة لمثل هذه الأبنية المدرسية لكونهم غير مستقرين، واختيرت أماكن بناء الجمنزيوم بالقرب من أماكن عباداتهم وذلك لاعتقادهم بالارتباط الوثيق بين النشاط الرياضي وتلك المعتقدات ، كان يشرف على الجمنزيون رياضيون يختارون من القبائل حيث ترشح كل قبيلة عشرة رياضيين للإشراف عليه وبالتنأوب على مختلف معاهد الجمنزيوم وكانت مهمتهم الإشراف على سلوك الشباب داخل الجمنزيوم ، بالإضافة إلى تعينه بصفة دائمة عشرة من الإداريين لكل معهد وكانوا يختارون من الرجال الذين تتوفر فيهم الصفات الأخلاقية الفاضلة.

والجمنزيوم لم تقتصر وظيفتها على النواحي الرياضية بل كانت تستخدم فيما هو أكثر أهمية واعتقادهم جاء من خلال تنمية النواحي الاجتماعية والخلقية والصحية، حيث كان التدريب البدني والعناية بالنواحي الصحية هي الحجر الأساس في برامج التعليمية الإغريقية وكان الشباب يتلقى تدريبه في الملاعب المخصصة وكلما تقدمت مراحل العمر لدى الشباب حلت الدروس النظرية التي تلقى عليهم من قبل الفلاسفة والحكماء في المناهج التدريسية ، كان الإغريق يدلكون أجسامهم بالرماد والزيت ثم الاستحمام

بعد انتهاء التدريب أو المسابقات الرياضية وكان الانتماء إلى الجمنزيوم له نظامه الخاص حيث كانت العضوية

لا تمنح إلا للأحرار من المواطنين ومن مختلف الأعمار وكان التدريب يقوم به المدلك والمدرب ولهما اطلاع بالنواحي الطبية مما يدل على أنهما وعلى الأخص المدرب قد درس النواحي التدريبية دراسة علمية حتى أصبح مؤهلاً للعمل في الجمنزيوم .

وقد مرت إدارة الجمنزيوم بمراحل متعددة حتى استقرت على الشكل التالي :-

- العناية بشؤون الصبيان .
- العناية بشؤون الشباب ورعايتهم .
- العناية بشؤون التدريبات الرياضية لإعداد المنافسين للمهرجانات
- العناية بشؤون التدريب على استعمال السلاح .
- التدريب على العاب القوى ورمي السهام بالقوس .

التربية البدنية في العصر الروماني:

التربية البدنية في العصر الروماني القديم :

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والإعداد العسكرية في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الاثينية التي تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملاً من كافة النواحي، تولى الآباء مهمة تربية الأولاد في هذا العصر التي كانت تنحصر في الإعداد العسكري والصحي أو بتعبير أخر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسع وتكوين

الإمبراطورية لذا كان الإعداد العسكري أهمية بالغة في حياة **الرومان في العصر القديم ومن أهم مميزات هذا العصر هي :-**

١. كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لإعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الأولى للشباب الروماني .
٢. يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والأربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين .
٣. كانت المهرجانات والألعاب هي جزء من حياتهم أذ كانت الألعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم القرابين للآلهة.
٤. كانت صفات الروماني تثير المرء إلى الاحترام أكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفتقر إلى الميول للجمالية والفكرية .
٥. من أهم الألعاب الأطفال كانت تشمل الأطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور.
٦. أما بالنسبة إلى الصبيان كان تدريبهم على أيدي أبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر.

٧. مارس الرومان العاب الكرة بأنواعها وأحجامها المختلفة وكان الأساس في هذه الألعاب الرمي والقذف ومن أهم الألعاب التي كانت تشمل الحركة **والنشاط فهي** :-

- **كرة الكف** :- وفيها يحول اللاعب ضرب الكرة باليد المفتوحة موجهاً ايها إلى الحائط، ويكرر العملية بعد أن تلامس الكرة الأرض ويستمر في هذا اكبر قدر ممكن من المرات .
- **لعبة التريجون** :- تلعب بثلاثة لاعبين يقف كل منهما في رأس مثلث وتبدأ اللعبة برمي ولقف كرتين أو ثلاث في وقت واحد .
- **لعبة السفير وماكاي** :- تجري في ملعب اقرب إلى ملعب التنس، وان يواجه اللاعبون بعضهم البعض .
- **لعبة الهارباستم** :- كرة محشوة بالصوف والأساس في مزاولة هذه اللعبة بعد قذف الكرة من لاعب إلى أخر وهنالك خصم يحاول أخذها منهم ويقف في وسطهم وقد اتسمت هذه اللعبة بالقوة والعنف وكانت أحياناً تستعمل مسكات المصارعة خلالها .

٨. كانت ساحات الحمامات وساحة ماريقوس يقوم الشباب بها بتمارين الركض والقفز والمصارعة، أما المتقدمون في العمر فيلعبون العاب الكرة .

٩. المهرجانات الرومانية كانت تقام في الأعياد والمناسبات الوطنية والدينية وكانت تشمل مسابقات الخيول والعربات ولا مجال لبقية الألعاب كمسابقات رمي الرمح والقرص وغيرها.

١٠. نزلات المصارعة الدموية والمميتة كانت موجودة في العصر الروماني القديم وتلقت كل التشجيع والمشاهدة من الجماهير .
١١. زأول الرومان الرقص ضمن الشعائر الدينية وكانت الرقصات ذات صابع حربي، أما الطباع التعبيري والجمالي للرقص فلم يلقي الاهتمام من الرومان.
١٢. وضع الرومان برنامج للإعداد البدني يخدم الجانب العسكري وكان هو الأساس في البرنامج التربوي للشباب ويتضمن الركض والوثب والسباحة والرمي .

التربية البدنية في العصر الروماني الحديث :

عندما اتسعت الإمبراطورية الرومانية ونمت إمكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والإغريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا أسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الديني أو الأدبية أو العلمية.

ومن أهم مميزات هذا العصر كانت :-

١. بسبب الفتوحات أنشأت ظروف اجتماعية واقتصادية بسبب السياسة الخاطئة التي أدت بالتدريج إلى سقوط الإمبراطورية.
٢. في الفترة الأخيرة من الإمبراطورية الرومانية بدأت ظهور التداعي والتفسخ في نظام الدولة وتدفق القبائل الهمجية إلى البلاد.

٣. ابتعاد الرومان عن الضوابط الخلقية الصارمة والعادات والتقاليد القديمة وانغماسهم في الترف وفساد الجهاز الإداري والحكم وسلب الحريات أدى إلى سقوط الإمبراطورية .
٤. ظهور نسبة كبيرة من التفكك العائلي والطلاق وانخفاض معدل المواليد إضافة إلى الانحلال الديني.
٥. ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية .
٦. افتقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر إليها المحترفون فقط .
٧. أن الألعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الأسرى أو العبيد .
٨. رغم قلة أهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب إلى مزأولة التدريب البدني وبينوا أهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جاليوس).
٩. نصح جاليوس بممارسة الألعاب بالكرة باعتبارها أفضل تمارين لجميع أجزاء الجسم .
١٠. في هذا العصر كانت المهرجانات مثل السيرك واستعراض المصارعين تتميز بالاحتراف .
١١. كانت الأيام المخصص للسيرك ٧٦ يوماً، وازدادت إلى ١٣٥ يوماً، في عهد ماركوس أوريليوس وذلك عام ٣٥٤ ق.م، ثم أصبحت ١٧٥ يوماً.

١٢. يمكن تقسيم وسائل التسلية عند الرومان إلى الوسائل العامة والوسائل الخاصة ، أما الوسائل العامة فكانت في العهد الجمهوري جزء من الاحتفالات الدينية الكبيرة.

١٣. من أهم الاحتفالات هي الألعاب الرومانية في عهد جوبيتر وابولو وعيد الأم الآلهة وفي أواخر العهد الجمهوري كانت هذه الأعياد تشغل ما يقارب ٦٧ يوماً.

١٤. أما الألعاب الخاصة **كانت تشمل** :-

❋ **العاب برايفت**:- التي ينظمها بعض المواطنين وتشكل عرض المسرحيات.

❋ **العاب السيرك** :- ولها شعبية كبيرة في العهد الإمبراطوري وتتألف العاب السيرك من سباق العربات ونزلات المصارعة وتجري مابين المحترفين والأسرى والعبيد.

❋ مصارعة الحيوانات وتجري أحياناً مابين الأسرى والحيوانات المفترسة أو مابين الحيوانات المفترسة .

التربية البدنية في العصر المسيحي الأول :

عندما ولد السيد المسيح كانت الإمبراطورية الرومانية قد بلغت ذروتها وعظمتها العسكرية والسياسية ولكن في الوقت نفسه كانت هنالك عوامل ساعدت على تفكك هذه الإمبراطورية ومن أهمها الاختلافات الداخلية، ابتعاد الرومان عن الصفات والعادات والتقاليد والضوابط الخلقية،أن هذه الظروف أخذت تضعف الإمبراطورية الرومانية كانت في الوقت نفسه عوامل تساعد على نجاح الدعوة إلى المسيح التي كانت تدعوا إلى الإيمان باله واحد والعطف على الغير والخوف من الحساب بالآخرة .

إن من أهم الأغراض التربوية المسيحية كانت تتسم بالسمو والوضوح وهدفها إعداد الفرد في ظل الإيمان باله مقدس وإيجاد علاقات إنسانية بين الأفراد، لقد ركز رجال الدين المسيحية في الفترة الأولى من القرون الوسطى على النواحي الروحية وإيجاد مثل تربوي وخلقي لذا نجد أكثر رجال الكنيسة قد عارضوا التربية البدنية إلا القليل منهم مثل (كليمنت) الاسكندري الذي كانت له أفكاره وأراء فلسفية، حاول هذا الرجل أن يوازن بين الفلسفة الإغريقية والتعاليم الدينية وذلك لاعتقاده بان التمارين والألعاب الرياضية ذات فوائد صحية ورغم ذلك نجد أن الكنيسة قد أبعدت كل ماله صلة بالتربية البدنية من وسائل تربوية وتعليمية وعملت الكثير في سبيل إلغاء الكثير من الألعاب والمسابقات الرياضية وأسباب هذه المعارضة **هي ثلاث عوامل** :-

١- طريقة الألعاب الرومانية الوضيعة والصلة ما بين الألعاب الرياضية والنشاط البدني الروماني والديانة الوثنية والفكرة المهيمنة بالأخلاق الشريرة في البدن.

٢- كان رجال الكنيسة قلقين من دور هذه الأنشطة الرياضية على الدين فوجدوها بمثابة القيام بتمثيل عبادة الإمبراطورية كما كان يحدث في الكثير من الاحتفالات التي أقيمت لشرف الآلهة الوثنية وقد احتوت هذه المهرجانات على طقوس دينية وثنية عرف أباء الكنيسة أن لها تأثير خطيرا على المسيحية لذلك حاولوا منعها تماماً.

٣- اعتقاد بأن الجسد كأداة للإثم والخطيئة لذلك يجب إهماله والعناية بالنواحي الروحية

٤- وكانت صيحة المسيحية " أنقذوا أرواحكم " .

وعندما بدأت الكنائس الغربية بفتح المدارس كانت الدراسات فيها تنحصر في النواحي الدينية وأهملت النواحي الأدبية الوثنية والفنون والعلوم والفلسفة والتربية البدنية، فقد كانت هنالك دعوة إلى إدخال التربية البدنية غإلى المدارس ومنهم كليمنت الاسكندري الذي كان يعتقد بأن المصارعة واللعب بالكرة والمشي عوامل مساعد على النشاط، لقد حاربت الكنيسة الحمام الروماني لاعتقادهم بان التدهور الخلقي هو الذي أوجد عادة العرى والاختلاط بالحمام كما منعت المسيحية من حضور الحفلات الرياضية العامة وكانت العقوبة صارمة .

لمن يحضر حفلات السيرك، ويحرم من ملته ولا يسمح للمصارع باعتناق الدين المسيحي إلا بعد أن يعطي التعهد الذي ينص على اعتزاله المصارعة وقد بذلوا جهودا كثيرة في محاولة لإلغاء الألعاب الرياضية الأولمبية القديمة حتى نجحت في حملت الإمبراطور كريستيان من إلغائها عام ٣٩٤ ق.م، ميلادية ثم حرمت نزالات المصارعة عام ٤٠٤ ق.م، ميلادية، اما الرقص فقد اعتبر وسيلة من وسائل الدين بعد ذلك حرمت هذه الرقصات من قبل البابا زاخارياس بعد الخروج من أهدافها.

وفي هذه الفترة كانت حركة الرهبة المسيحية قد انتشرت بفعل عدم استقرار الاجتماعي والسياسي مما دفع الكثير من الناس غإلى اللجوء غإلى الأديرة طلباً للامان والراحة النفسية، والرهبة كانت تستهدف تغذية الكيان الروحي بدون البدني اي أن الجمال يمثل لديهم الجمال الروحي وليس بأجسامهم، لذا لقيت التربية ظروفا غير مشجعة بل محاربة في العصور المظلمة اذ عمد الرهبان إلى تحريم جميع الأنشطة البدنية والجمالية التي تمارس من اجل المتعة الدنيوية والتسلية والترويح، وكانت الأديرة المدارس الوحيدة مابين القرنين السادس والحادي عشر وهي تضم الفتيان والفتيات **وكانت**

هداف المدارس :-

❋ - أعداد الفتيان والفتيات للقيام بالإرشاد والوعظ الديني .

❋ - الطفل يلتحق بهذه المدرسة عند بلوغ السابعة أو الثامنة من العمر .

❋ - كانت المناهج الدراسية تشمل بالأساس علوم اللاهوت وبعض التدريب على تعلم الحرف والزراعة .

وبالإضافة إلى تلك النظرة تجاه التربية البدنية من قبل الرهبان وعدم إدخالها ضمن البرامج المدرسية فقد حاولوا القضاء على الدوافع الطبيعية للعب لدى الأطفال.

التربية البدنية في عصر النهضة :

عصر النهضة يطلق على فترة الانتقال من العصور الوسطى إلى العصور الحديثة و" القرون ١٤- ١٦ "، ويؤرخ لها بسقوط القسطنطينية عام ١٤٥٣ ميلادية، ويدل مصطلح النهضة غالباً على التيارات الثقافية والفكرية التي بدأت في البلاد الايطالية في القرن الرابع عشر حيث بلغت أوجه ازدهارها في القرنين السادس عشر والخامس عشر ومن ايطاليا انتشرت النهضة إلى ألمانيا، فرنسا، اسبانيا والمناطق المنخفضة من انكلترا.

أن تلك التيارات الثقافية والفكرية التي شهدها عصر النهضة ترجع إلى ثلاث نزعات :-

١-العودة إلى القدمين ويقصد بها دراسة تاريخ اليونان والرومان والاطلاع على العلوم والآداب والاستناد عليها لبناء نهضة جديدة.

٢-إعطاء النواحي الإنسانية منزلتها وفي مقدمتها العاطفة وإفساح المجال للإنسان للاستمتاع بالحياة .

٣-العناية بالطبيعة الجامدة التي كان الناس سابقاً ينظرون إليها نظرة احتقار.

كما ظهرت الدول الحديثة في أوربا وارتبط ظهورها بالمنظمات السياسية التي افرزها التطور الاقتصادي، أن النهضة الفكرية والبديعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس والسادس عشر كان لها التأثير المباشر على الأساليب التربوية السائدة، ويقول "بولس فرجيوس ١٣٤٩- ١٤٢٠" وكان أستاذ في جامعة بادو " أننا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللائقة بالإنسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتنميها وتسمو بها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة ".

وأما على المستوى التربوي فقد تأثرت التربية من خلال عصر النهضة بثلاث حركات تأتي في مقدمتها ظهور المذهب الإنساني ثم المذهب السلوكي وبعدها المذهب الواقعي.

نظريات وأراء الفلاسفة في التربية البدنية والرياضية منذ عصر النهضة حتى عام ١٨٠٠:

دفيتو بنودافلتر:

كان في مقدمة الذين سعوا لتعميم مفاهيم المذهب الإنساني الفردي في ايطاليا ١٣٧٨- ١٤٤٦ وقد تمكن من توجيه التربية الإنساني لكي تصبح في قالب دراسي وكانت (الجيوكوز) مدرسة البلاط التي أنشأها (دافلتر) تعتبر في مقدمة المدارس التي أخذت ببرنامج العلوم الإنسانية وكانت تلك المدارس تطبق على التلاميذ برامج إجبارية في التربية البدنية والتمارين

وكانت تحتوي على العاب الكرة، الوثب، المبارزة، ركوب الخيل، والتجوال إضافة إلى تعليم الجمباز، ومن أهم الآراء والأفكار لدى **دافلتر**:-

١ - عين عدد كبير من المدرسين ليتسنا لهم من تدريس عدد قليل من التلاميذ لأجل تمكنهم من معرفة كل تلميذ بصورة جيدة وعلى ضوءه يضع البرنامج الملائم لكل تلميذ.

٢ - اعتقد أن العمل الذهني المستمر والجهد يتطلب التنويع المتكرر مابين الدراسة والألعاب والتمارين والراحة لتجديد نشاط المخ من عناء العمل.

٣ - أن الأفكار والآراء التي نادت بها العلماء الإنسانيون والتي توجب على المدارس تفهم شخصية كل طفل على حده، واحترام الشخصية قد طبقها دافلتر في مدرسته.

جون ميلتون:

الشاعر النكليزي وهو من الغلاة الكلاسكين " ١٦٠٨ - ١٦٧٤ " ومع ذلك فأن آراؤه التربوية كانت تقتصر على أهداف التعليم على التحصيل العقلي وإنما لتحقيق **هدف خلقي مع الاهتمام بالناحيتين البدنية والجمالية وأهم آراءه** :-

١ - اتخذ ميلتون التربية البدنية كوسيلة أساسية لصقل القدرات الفردية وإعدادها للناحية العسكرية من خلال ممارسة الفرد للألعاب الشعبية والمشاركة بالمهرجانات الرياضية .

٢ - كان يعتقد بأن التربية البدنية تعمل على غرس الشجاعة والإقدام في نفوس الشباب لتبث الروح الوطنية .

٣ - اقترح تعليم الشباب في أكاديمية ابتداء من المرحلة الثانوية وذلك من سن الثانية عشر ولغاية الحادية والعشرين .

٤ - قسم المنهج الدراسي اليومي إلى ثلاث أقسام:- قسم الدراسات، قسم للتمرينات البدنية، قسم إلى الواجبات الغذائية وخصص بعدها ساعة ونصف لمزاولة التمارين البدنية.

لــــوك:

عالم نفسي من المدرسة التجريبية في علم النفس التي تضم أيضاً (كوندياك) في فرنسا و(هربارت) في ألمانيا و(هيوم) في انكلترا " ١٦٣٢ – ١٧٠٤ "، وقد عكس لوك أفكاره في مؤلفة " بعض الأفكار حول التربية " ويمكن تلخيص المبادئ **الأساسية لهذا الكتاب بما يلي** :-

١ - مبدأ الشظف في التربية البدنية .

٢ - مبدأ النفع في التربية الفكرية .

٣ - مبدأ الشرف في التربية الخلقية .

وقد اعتبر الفيلسوف النكليزي أن اللياقة البدنية هي الأساس في كل بناء تربوي والمثل الأعلى لديه هو " العقل السليم في الجسم السليم "، وكان لوك يوصي بممارسة التمارين البدنية لتطوير المهارات الخاصة بالسباحة والرقص وركوب الخيل والمبارزة لاعتقاده بانها ضرورية للفرد من الناحية البدنية والصحية .

جان جاك روسو :

وهو مؤسس النظرية الطبيعية وفلسفتها " ١٧١٢ – ١٧٧٨ وقد ارتبط الفكر الحديث في القرن الثامن عشر باسم الفيلسوف والعالم الاجتماعي والمفكر الحــر وقد ساهم مــع غيرة مـــن الفرنسيين مثل (فولتير)، (مونتسيكيو)، في تهيئة أذهان الناس إلى الثورة الفرنسية حيث هاجم بعنف الحكم الملكي الفردي المطلق الذي كان سائداً في ذلك الوقت .

والتربية من جهة نظرة تسند إلى ثلاثة أمور رئيسية هي :- (الطبيعة ويقصد بها طبيعة الناس ، والناس ويقصد به البيئة الاجتماعية، الأشياء البيئة الاجتماعية)، وقد قال بان تربية البدن رغم أعماله يعتبر جانب من التربية وليس هذا لأنه يضيف القوة والصلابة على الأطفال وحسب وإنما لها تأثيرها الأكبر في الأخلاق .

قسم روسو مراحل تربية الفرد إلى خمس مراحل في كتاب (اميل) :-

- **المرحلة الأولى** :- من مولد الإنسان حتى سن الخامسة وفيها يجب ترك الطفل حرا طليقاً حتى يتعود على مواجهة مشاكل الحياة لذلك فأنه في حاجة إلى النشاط البدني .
- **المرحلة الثانية** :- من ٥ – ١٢ سنة والتربية في هذه المرحلة تربية بدنية وخلقية فمنهج الإعداد يشمل الألعاب والتمثيليات والتدريب البدني .
- **المرحلة الثالثة** :- من ١٢– ١٥ سنة ويرى روسو عدم اللجوء إلى الكتب لتعليم الأطفال بل يؤكد على أن الطبيعة هي موضوع الدراسات كالجغرافية والفلك والجبر وان يكون أسلوب التدريس الممارسة العملية ويجب تعويد الطفل في هذه المرحلة على الخشونة

والتقشف من خلال ممارسة النشاط الزراعي واليدوي وتساعد على تطوير لياقة بدنية .

* **المرحلة الرابعة** :- ١٥ – ٢٠ سنة يجب تعليم الطفل دينياً وخلقياً وتعليم القراءة وتذوق الفنون وممارسة التمارين البدنية العنيفة .
* **المرحلة الخامسة** :- وفيها يتطرق إلى تربية المرأة وإعدادها لتتحمل المسؤولية بعد الزواج وكان ينصح بالتمرين البدني لغرض المحافظة على الرشاقة .

وقد تأثر الكثير من الباحثين بآراء روسو وفي مقدمتهم الألماني يوهان برنارد بيدو ١٧٢٣ – ١٧٩٠ ، وقد طبق آراءه التربوية في مدرسة (الفيلانثروبينام)، وصدرت له العديد من المؤلفات، وظهر أول برنامج حديث للتربية البدنية في هذه المدرسة وقام الهيئة التدريسية فيها بمهمة التدريب والإشراف البدني.

التربية البدنية في الأقطار الأوربية بعد عام ١٨٠٠

التربية البدنية في ألمانيا

كانت ألمانيا في النصف الثاني من القرن الثامن عشر تضم حوالي ٣٠٠ دويلة ومدينة حرة تحكم من قبل النبلاء الإقطاعيين ومتأخرة من النواحي الاقتصادية والاجتماعية، واتخذ المصلحون التربية والتعليم كأداة للقضاء على الإقطاع وكانوا يؤمنون بالآراء التربوية القائلة بان أفضل طريقة للتربية المتكاملة المتوازنة التي تشمل النواحي البدنية والعقلية، ومن هؤلاء المصلحون الذين تأثروا بأفكار جان جاك روسو القائلة باعتبار التربية البدنية جزاء من التربية العامة وأصدر كتاباً كدر به ضرورة ممارس الركض والوثب والتسلق وغيرها من الألعاب.

وكانت لأراء جون سموث ١٧٨٥ -١٨٣٩ دوراً في تطوير المفاهيم التربوية وكانت تلك الآراء منبثقة من مجتمعة الذي كان يعاني من الظلم ويعتقد بان تغير الحالة الاجتماعية لا يكون إلا عن طريق التربية، أن هذه الدويلات والمدن كانت متفرقة عام ١٨٠٦عندما هاجم نابليون بروسيا الألمانية فدفعها بذلك إلى التفكير بالوحدة وتكوين جيشاً ليلحق الهزيمة بنابليون في معركة الأمم قرب مدينة لايبزك عام ١٨١٣.

أن حركة التربية البدنية في ألمانيا ارتبطت بالحركة التربوية السياسية وعندما نشبت حرب التحرير سنة ١٨١٣ كان فردريك من أوائل الملتحقين بالقوات المسلحة المحاربة من اجل تحرير ألمانيا من نابليون، وظهرت بعدها حركة الجمباز وتطورت وبذلك ربطت ثورة التحرر بالتربية البدنية وطبعت بطابع قومي في ألمانيا، وقد حد **فردريك بأن أغراض التربية البدنية بما يلي** :-

- اعتبارها وسيلة فاعلة ومؤثرة في إعداد مواطنين للدفاع عن الوطن ومنحهم القوة.
- وسيلة تربوية تساعد على النمو الطفل وتطورهم وتساعدهم لتحمل المسؤولية.

لهذا فقد نشأت حركة الجمباز تحت شعار " حرية البدن، قوة البدن والبشر، والذكاء، والاعتماد على النفس "، وكان المنتمين اليها يسعون إلى اكتساب اللياقة البدنية ووضعها في خدمة الوطن، وعلى المستوى المدرسي لم يحاول فردريك شمولها بآرائه لذا كانت حركات الجمباز متحررة من الأنظمة المدرسية، وقام بإصدار كتاب (دليل الجمباز للمدرسة) وكانت آراءه تنحصر بما يلي :-

١ - وجوب اهتمام المدرسة بالنمو الشامل للطفل بدنياً وعقلياً واجتماعياً
٢ - يجب أن تلقى التربية البدنية نفس الاعتبار مثل العلوم الأخرى.
٣ - يجب أن يمارسها الجميع باستثناء المرضى.
٤ - وضع برنامج تدريبي داخلي وآخر في الساحات المكشوفة.
٥ - تخصيص ساعة على الأقل في اليوم الدراسي لمادة التربية والخبرة في المدارس الابتدائية ويقوم بالتدريس مدرسوا الفصل.
٦ - يشرف على تطبيق المنهج متخصصون في التربية والخبرة في التربية البدنية.
٧ - يجب أن يكون منهج التربية البدنية متدرجا يأخذ بنظر الاعتبار التطور البايلوجي ومراحل العمر للبنين والبنات.
٨ - شمول منهج التمرينات البدنية على المشي.
٩ - يجب ألا تطغي التمرينات الشكلية على الألعاب والرقص والرياضة وهذه الآراء هي على النقيض من أراء يان لان سبيس يعتبر التمارين باعتبارها عنصراً تربوياً وليس عملية أساسية لذلك يعتبرها جزاً لا يتجزأ من الحياة المدرسية .

أما فون رونشتاين هو ضابط في الجيش الماني " ١٨١٠ – ١٨٦٥ " هو احد معاصرين سبيس وعمل على إدخال طريقة لينج السويدية وخاصة في الجيش والمدارس وقد عين المعهد الملكي المركزي للجمباز الذي افتح عام ١٨٥١ وكان تحت إدارة مشتركة من وزارتي الحربية والتربية وإلا أن إصراره على أن طريقة لنج السويدية هي الأفضل قد أثارت معارضة له من قبل أنصار بأن وكذلك من رجال الطب وفي النهاية اضطر رونشتاين إلى

الاستقالة من المعهد على أرائه وأفكاره ظلت جزء من التربية البدنية والعسكرية والمدرسية منذ عام ١٨٧٠ ولغاية الحرب العالمية الأولى.

التربية البدنية في الدنمارك:

كانت الروح القومية هي التي تتحكم بالتربية البدنية كما هي الحال في أكثرية الدول الأوربية وكانت أهدافها تنمية اللياقة البدنية والقدرة القتالية لأفراد الشعب ووضعها في خدمة تحقيق الأهداف – الوطنية لذلك نجد أن فرانس ناختيجال الذي يؤكد دائماً أن الحركة التربية البدنية هي للأغراض التربوية يغير أرائه نتيجة الإحداث والظروف المستجدة في أوربا من أجراء أطماع نابليون العسكرية فاتخذت طابعاً عسكرياً ذات أغراض محدودة ولكن افرنس يعود أرائه التربوية بعد انتهاء حرب نابليون ويبذل كل الجهود لنشرها من خلال المعهد الذي افتتح عام ١٧٩٩ ويعتبر أول معهد للتدريب انشأ في أوربا في ذلك الوقت وفي عام ١٨٠٤ عين أستاذ للرياضة بالجامعة وبنفس العام عين مديرا للأكاديمية الرياضية العسكرية .

ولقد لعبت دوراً بارزاً في نشر المفاهيم الرياضية بين صفوف القوات المسلحة حيث ضمنت المفاهيم التربوية النواحي الترويحية البدنية وفي عام ١٨٠٨ تحولت الأكاديمية الرياضية العسكرية إلى المعهد المدني للتمرينات البدنية لأعداد مدرسي التربية البدنية، وبالرغم من التمارين البدنية كانت ضمن مناهج إعداد المعلمين منذ عام ١٨١٨ إلا أنها كانت بدون مفردات ولغاية عام ١٨٢١ عندما عين فرانس مشرفاً للتمارين البدنية المدنية والعسكرية قام بإعداد دليل للتمارين الابتدائية ثم أعقبه بكتاب أخر على

المستوى الثاني، وتتضمن التمارين السلالم المعلقة وصوارى التسلق، وسلالم الحبال كما كان الطلاب يمارسون الوثب والقفز، والجري، والسباحة وشد الحبل ...الخ.

ان مسيرة التربية الرياضية في الحقل الدراسي في الدنمارك تبدأ منذ ١٨٠٩ عندما صدر قانون اعتبار مادة التربية البدنية إلزامية على طلاب المدارس الثانوية ثم أعقبه قانون آخر أصبحت بموجب مادة التربية البدنية الإلزامية على المستوى التعليمي للأطفال من سن السابعة حتى الرابعة عشر ولكن هذا القانون تعثر خلال تطبيقه بعض الشي ولغاية عام ١٨٢٨ صدر تشريعاً لاحقاً أوجب تدريس مادة التربية البدنية على جميع التلاميذ ولغاية عام ١٩٠٤ ، أن حركة التربية البدنية في الدنمارك مرت بمراحل عديدة ومتباينة وكاد أن يقضي عليها في منتصف القرن التاسع عشر بعد موت الملك فردريك ومجي كريستيان الثامن الذي الهمل التربية البدنية ولم يقدم لها الأستاذ الكافي لاستمرارية تقديمها وتطورها مما أدى إلى استقالة فرانس من معهد التمرينات البدنية العسكرية عام ١٨٤٢ وإخفاق الذين تولوا إدارة المعهد بالاحتفاظ بالروح السائدة فيه وتطويرها .

وأصبحت التربية البدنية بمثابة وسيلة لحفظ النظام أو العقاب واستمرار الحال هكذا ولغاية عام ١٨٦٤ أعيدت للتربية البدنية اعتبارها، عندما مرت البلاد بظروف حربية أثارت الشعور القومية لدى الدنمركيين نتيجة لضياع جزء من أراضيها خلال حربها مع النمسا أو بروسيا وتجدد الاهتمام بها باعتبارها وسيلة لإعداد المواطنين بدنيا للدفاع عن الوطن، وفي عام ١٨٨٤ ادخلن تمارين لنج السويدية إلى المدارس الدنمركية وأندية الرماية ثم إلى الجامعات.

التربية البدنية في السويد :

في أوائل القرن الثامن عشر فقدت السويد إجراء متعددة من مقاطعاتها الواقعة في القسم الشرقي والجنوبي من البلطيق نتيجة الحروب مع روسيا وآخذت أطماع روسيا في الأراضي السويدية في الاتساع حتى تمكنت عام ١٨٠٨ من ضم فلندة إليها، ان هذه الحالة قد أججت روحاً وطنية وقومية لدى الشعب السويدي وقد ساهم في ترسيخها الفلاسفة والمربين والقادة العسكريين وتهدف لتهيئة الشعب السويدي وإعداده عسكرياً لاستعادة أراضيها من روسيا القصيرة، لذا نجد الشباب السويدي تأثر بمعتقدات وطنية تتماثل الآراء التي حفزت يان المانيا وربط بين التربية البدنية والحركات التحريرية القومية وكان من اثرت فيه هذه الحالة وألهم بيرهنريك ١٧٧٦ – ١٨٣٩ ، الذي اعتقد بان التربية البدنية والآداب يمكن اعتبارها أفضل وسيلة لبث الحماس والاندفاع لاكتساب اللياقة البدنية لخدمة تحقيق الأهداف الوطنية ولهذا الغرض وضع برنامج خاص للتدريب البدني اكتسب الكثير من الأشعار والقصص والتمثيليات تمجد الأبطال اضافة إلى البحوث التي أعدها في مجال التربية البدنية ومنها" دليل التمرينات البدنية عام ١٨٣٦، ودليل المبارزة بالسونكي في نفس العام ودليل الجندي في التمرينات البدنية ومبارزة السونكي عام ١٨٣٨ والأسس العامة للتمرينات البدنية .

أن لنج قد وضع مفهوماً متوازناً للتربية البدنية وكان يعتقد بأن التربية البدنية يمكن أن تعمل في أربعة اتجاهات وهي :-

١ - العسكرية .

٢ - العلاجية .

٣ - التربوية .

٤ - الجمالية .

ومما تقدم يمكننا الاستنتاج بان أغراض التربية البدنية في راي لنج تسعى إلى تنمية بدنية وصحية وقدرة واستعداد للفرد للدفاع عن الوطن، ولأجل وضع المناهج التدريبية بشكل صحيح وبدون تأثيرات على القلب والجهاز العظمي والأجهزة الأخرى فقد قام بأجراء الكثير من التجارب والبحوث لهذا الغرض كما كان يهدف من هذه الدراسات لفهم الجسم الإنساني لتسهيل مهمة وضع تلك البرامج التي تتلاءم وقدرته وتطويره البيولوجي.

التربية البدنية في بريطانيا :

شهد القرن التاسع عشر فترة اضطراب وعدم استقرار في أكثرية الدول الأوربية وشمل ذلك بريطانيا أيضا نتيجة الثورة الصناعية وحروب نابليون وكانت التربية البدنية في أكثرية تلك الأقطار موجهة لتقوية القوة القومية ولتدعيم الروح الوطنية وتنمية القدرة العسكرية والبدنية، وإما الانكليز فقد كانوا على النقيض من ذلك فقد اهتموا بتربية الشخصية وتنمية النواحي الاجتماعية واللياقة البدنية العامة.

ومع ذلك فأن لا يعني انه لم تطرح آراء في إنجلترا تدعوا إلى إعداد التربية البدنية ووضعها في خدمة النواحي العسكرية فقد أوصى كل من كلاباس وماكلارن بضرورة تدريب المدنيين على النواحي العسكرية إضافة إلى العسكريين وقد وضع تمارين خاصة للقوات المسلحة كما قام بإعداد وتدريب عدد من الضباط الصف ولذلك أخذت آراؤه طريقها إلى الجهات العسكرية .

ولد ارشيالد عام ١٩٢٠ ودرس الطب إضافة إلى اهتماماته بالتربية البدنية وقد عمل كل ما في جهده لجعل التربية البدنية علماً له قواعده وأصوله باعتبارها وسيلة تربوية وانشأ مدرسة خاصة للتدريب على السلاح ثم حولها إلى قلعة للتدريب الرياضي واشرف عام ١٨٥٨ على إنشاء قاعة لتدريب في جامعة اكسفورد ونشر وبحوثهم في التربية البدنية في مقدمتهم كتابه (نظم التربية البدنية النظرية والتطبيق) عام ١٨٦٩ **ويشمل ثلاثة أجزاء رئيسية** :-

١ - التدريب والنمو البدني .

٢ - تدريبات الجمباز علمياً وعملياً.

٣ - الملحق.

كانت أراء مكلارن تنادى بضرورة جعل التربية البدنية جزاءاً من المنهاج المدرسي كما كان من آراءه توسيع قاعة الاستفادة من التربية البدنية بحيث تشمل إضافة إلى المجال المدرسي والعسكري إلى المصانع ورجال الأعمال وغيرها، وبالرغم من الجهود التي بذلتها في سبيل أرائه في التربية لكننا نجد بريطانيا فيما بعد تأخذ بأساليب وطرق لنج السويدية وتعميمها في البلاد .

الحركة الأولمبية الحديثة :

ارتبطت فكرة إحياء الألعاب الأولمبية الحديثة بالفرنسي " بيير دي كوبرتان " وأدرك كوبرتان في مطلع شبابه مدى تأخير تطور الحركة الرياضية في فرنسا إلى الدول المجأورة لها وخاصة في المانيا وإنجلترا لذلك عمل على تكوين جمعيات للألعاب الأولمبية الرياضية ضمنت حوالي ٢٠٠ ناد رياضي فرنسي وكان أيمان (كوبرتان)، بأن الرياضة وسيلة فعالة لرفع المستوى الصحي والروح المعنوية لدى الشعب الفرنسي بعد الحرب الفرنسية

البروسية التي حدثت عام ١٨٧٠ وقد كلفته الحكومة الفرنسية لدراسة الموضوع والاطلاع على تجارب الدول الأخرى .

وفي فترة ١٨٨٧ قامت البعثة الألمانية بالتنقيب عن الآثار الإغريقية في اليونان وعثرت على بقيا ملاعب أولمبية كالملعب الأولمبي وبعض قطع الحجر التي كانت تمثل خط اية الركض، تبلورت لدى كوبرتان فكرة إحياء الألعاب الأولمبية وقد عكس تلك أفكاره في محاضرة الق في ٢٥/١١/١٨٩٢ م، في اتحاد العاب القوى الفرنسي وقد تبينت الحكومة الفرنسية الفكرة إلى عقد مؤتمر دولي رياضي لدراسة الفكرة بتاريخ ١٤/ تموز / ١٨٩٤ م، وحضرته تسع دول وأيدته خمسه أخرى برسائل وفيه تقرر إقامة أو دورة أولمبية في أثينا عام ١٨٩٦ م، وفي هـذا المؤتمر تشكلت منظمة لقيـادة الألعاب الأولمبيـة سميـت باللجنـة الأولمبية الدولية ضمن (١٥) شخصاً يمثلون (١٢) بلداً وأنتخب أول رئيس لها من اليونان (فيكلاس) وسكرتيراً لها (كوبرتان).

أهم واجبات اللجنة الأولمبية الدولية

- إقامة الألعاب الأولمبية بصورة منتظمة .
- تعين مكان إقامتها وتحديد برنامج كل العاب في كل دورة .
- تحديد عدد المشاركين فيها .
- تسجيل وتدقيق الأرقام القياسية الأولمبية .
- تقوية أواصر الصداقة بين الشباب في العالم عن طريق الألعاب الأولمبية الرياضية.
- محاربة التميز العنصري .

- العمل على ترسيخ المبادئ الأساسية للحركة الأولمبية .
- التأكد على الهواية ومتابعة الاستعدادات لإقامة الدورات الأولمبية كل أربع سنوات مرة واحدة.

التربية البدنية في العصر الجاهلي :

أن أغراض التربية البدنية في العصر الجاهلي تتخلص في إعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتمكينه من التفاعل مع مجتمعة وتعليمة مهن الآباء والمعارف وإعداده الإعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح وركوب الخيل وأساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن، ومن ناحية أخرى تجرى عملية تعليمة وتعويده على التقاليد والمثل السائدة بين قومه.

ومن هذا يتضح لنا بأن الأسرة والعشيرة لها الدور الأساسي في تربية الطفل البدوي وعلى يدي والديه يتعلم الصناعة البسيطة التي يحتاجها ويحتاج غإلى أساليب الدفاع عن النفس كما تطبعه القبيلة بطابعها وتفرض عليه تقاليدها، أما الطفل الحضري فكان يخضع

لعملية التربوية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجرى تلك العملية التربوية في المدارس فيتعلم بها الطفل القراءة والكتابة والحساب وشيئاً من الهندسة والفلك والطب والأدب والتاريخ .

وكان لعرب البادية اسوب ومجال آدب تشبه في كثير من الوجوه الاندية اللغوية والجامع العلمي التي نعرفها اليوم، وفي الأسواق يجتمع الناس في أوقات معينة للبيع والشراء وغيرها من الأمور التي كانت سائدة في ذلك الوقت.

ويمكن القول بأن العرب في العصر الجاهلي مارسوا التدريب البدني وعرفوا الألعاب الرياضية والمسابقات لغرض تنمية الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعتزاز كل عربي بما لديه من قوة وقدرة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عن الوطن ضد الغارة المعادية عليهم وأخيراً مارسوا الجانب الترويحي من خلال عملية التدريب على السلاح والصيد أو خلال المسابقات التي عرفوها كالخيل والمصارعة والمبارزة والمشي والرماية وغيرها التي عرفها العرب المسلمين أيضاً.

التربية البدنية في العصر الإسلامي :

كانت أغرض التربية البدنية في العصر الإسلامي دينية ودنيوية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة، وجاء في القران الكريم ﴿ وَٱبۡتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنۡيَا ﴾ [سورة القصص:٧٧].

وأوصى الرسول الكريم محمد (ﷺ) " ليس الشديد بالصرع وأنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " وبهذا يبين الرسول الأعظم يجب التحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية الثناء اللعب، وجاء بعد الرسول الخلفاء الراشين الذين أكدوا على ممارسة الرياضة من اجل الصحة العامة وفي سبيل اكتساب المسلم اللياقة البدنية ووضعها في سبيل الجهاد في سبيل الله، لذلك عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بعلوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء الطب.

ومن ناحية أخرى أدرك المسلمون أهمية الصلة مابين الجسم والعقل لذا عنو بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض العسكري أو الصحي أو الترويحي والاجتماعي، وقد شدد العلماء المسلمون على عدم إرهاق الجسم في سبيل العلم وطالبوا بإعطاء الجسم فترة راحة رياضية ليستطيع العقل استيعاب العلوم كما أدرك المربون المسلمون أن طبيعة الطفل أن يكون نشيطاً كثير الحركة، وجاء في آراءه محمد بن أحمد الغزالي " ٤٥٠ هـ -١٠٥٩ م "، ينبغي على التربية بصورة عام تكون بتربية الصبيان النواحي البدنية إلى جانب التعليم العقلي والفكري ومن الأدلة التي توضح هذا الاهتمام قول سعد الله بن جماعة دعوته إلى عدم الإسراف في الطعام.

ومن هنا نرى اهتمام العرب بتربية الناشئ وخاصة للإعداد البدني وقد أقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي أسست سنة ١٠٦٧ ميلادية وكانت تحوي أماكن خاصة لسكن الطلاب وطعامهم إضافة إلى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الأوربية .

الألعاب الرياضية عنـد العرب :

✵ الفروسية :

للفروسية والفرسان مكانة متميزة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الإسلامي كان الدفاع الضعيف والانتصار للمرأة والشهامة، وكان العرب يعلمون أبنائهم ركوب الخيل عند بلوغه الثامنة من العمر ويتدربون على فن الفروسية حتى اشتهر الكثير منهم وضربت بهم الأمثال ومنهم :- " ربيعة بن كرم،عامر بن مالك ، وعامر بن الطفيل، عمر بن كعب، وأمية بن حرثان الكناني ...الخ " وعندما جاء الإسلام أوجب تعليم الفروسية لأطفال

المسلمين، وقسم المسلمون الفروسية إلى :-

- ركوب الخيل والكر والفر.
- الرمي بالقوس.
- المطاعنة بالرماح .
- المداورة بالسيوف.

وكان على الفارس أن يتعلم هذه الأنواع الأربعة .

الــرمي :

أعطى العرب أهمية للتدريب ومزأولة رمي السهام والرماح لانه يشكل سلاحاً رئيسياً في صيدهم وحربهم وقد حث الرسول محمد (ص) على الرمي، وكانت اصول الرمي عند العرب مقسمه إلى خمسة أقسام هي: القبض على القوس، العقد، المد، النظر، والإطلاق وأركان الرمي هي : السرعة، شدة الرمي، الإصابة، الإحتزار، وقد مارس العرب الرمي للسهام في مسابقاتهم وقسم إلى: " مسابقة الرمي لأبعد مسافة، مسابقة إصابة الهدف **وتنقسم إلى ثلاث أقسام** :-

١- **المبادرة**:- الفائز بها من يصيب الأهداف خمسة مرات من عشرين رمية قبل غيرة.

٢- **المفاضلة** :- الفائز بها من فضل صاحبة أو فاضلة بإصابة أو إصابتين أو ثلاث إصابات من عشرين رمية.

٣- **المحاطة**:- الفائز بها من تمكن من الرمي وإصابة الأهداف بنسبة معينة يتفق عليها من عدد معين قبل المنافسة .

❋ المبارزة:-

كان العرب في الجاهلية يتدربون على النزال والمقارنة والمبارزة بالسيف من نعومة أظفارهم للدفاع عن كيانهم ضد الأعداء وبعد ظهور الإسلام زاد الاهتمام المسلمون بالمبارزة بالسيف وتطوير أساليبه، وتعتبر المبارزة بالسيف من أحب رياضة للعرب في العصر الجاهلي والعصر الإسلامي.

❋ الرمح :-

كان العرب يصنعون من قناة في رأسها حرب حادة والقناة غالباً من الخشب البردي القوي، وكان يستعمل من قبل المشاة والفرسان وأفضل الرماح لديهم هي الرماح الطويلة ويسمونها" السمر العوالي" .

❋ مسابقة المشي :-

مارس العرب مسابقة المشي وكانت تحتل لديهم مكانه متميزة.

❋ - مسابقة الإبل:-

عرف العرب هذا الضرب من المسابقات ومازالت تمارس حتى الوقت الحاضر في الجزيرة العربية.

❋ المصارعة :-

عرف العرب المصارعة منذ قديم الزمان وهي تشمل :-

١- **الظهارية** :- هي الصراع على الظهر .

٢- **القرطي**:- الصراع على القفا .

٣- **الهضة** :- وهي انه اذا صرع خصمه جثا عليه.

٤- **الشغلفة** :- اذا مسك مصارع خصمه من الخلف وصرعة

٥- .**الشغزبية** :- لوي رجل الخصم باستعمال الرجل.

وهنالك عدة مصطلحات تطلق على المسكات ووضعيات المصارعة ، أن السبب الرئيسي لاهتمام العرب بالمصارعة هو اكتساب القوة والخفة واللياقة للناحية العسكرية .

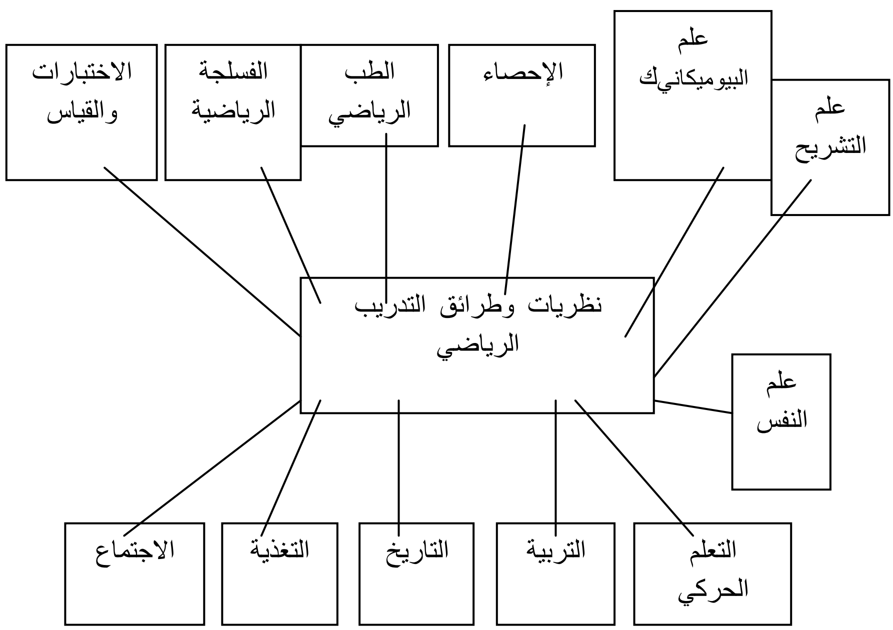
- **السباحة** :- عرف العرب السباحة ومارسوها والآثار المكتشفة تدل على هنالك أنواع مختلفة من السباحة التي مارسها العرب قديماً.
- **الدحو** :- وهذه اللعب هي بالصل لعبة الكولف .
- **العرد** :- هو قذف الحجر أو التطويح به إلى ابعد مسافة .
- **الصيد**:- كان الصيد من أهم ضروب الرياضة عند العرب سواء في العصر الجاهلي أو الإسلامي وكان لطبيعة بلادهم وطبيعة عيشهم وللدفاع عن الأنفس من خطر الحيوانات .
- **الربع**:- رفع أحجار متفاوتة الثقل ويتدرب الشخص على رفعها وأول من زاولها جابر بن عبد الله الأنصاري .
- **الطبطابة** :- وهي لعبة تستعمل فيها كرة صغيرة ومضرب يتكون من مقبض من الخشب وفيه شباك مجدول من العصب وله في أسفله مقبض ويستعمل لضرب الكرة الصغيرة.
- **النفاز**:- تشبه القفز العريض .

الفصل الثانى
ماهية التدريب الرياضي
what is sport training

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً وعقلياً ونفسياً) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة .

ويعرف (هارا) التدريب الرياضي بأنه (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى) .

ويعرفهُ ما تفيف (إعداد اللاعب فسيولوجياً ، تكنيكياً ، تكتيكياً ، عقلياً ، نفسياً، خلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب) .



يبين هذا الشكل العلوم المساعدة التي تغذي نظريات وطرائق التدريب الرياضي بالمعلومات الضرورية إن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيراً ، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية إلى العلوم الصرفة الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وان اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فأنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي ، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسة لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به .

واجبات التدريب الرياضي :

للتدريب الرياضي مهام وواجبات .. والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب **الرياضي وكما يلي** :-

أ- الواجبات التربوية :

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي . وتشكيل دوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف أساساً إلى خدمة الوطن ، بالإضافة إلى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية .

ب- الواجبات التعليمية :

وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن ، وتعلم وإتقان المهارات

الخططية الضرورية للمنافسة ويسبق ذلك ويرافقهُ التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية أو الارتقاء بالحالة الصحية .

ج- الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احدث الأساليب العلمية المتاحة .

أهداف التدريب الرياضي :

من اجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها **بما يلي** :

١- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل) .

٢- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة .

٣- تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة .

٤- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة .

٥- تنمية وتطوير الصفات الارادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة

٦- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة .

٧- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي .

٨- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية .

٩- أغناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق .

قوانين التدريب الرياضي :

يتكون جسم الإنسان من ملايين الخلايا الدقيقة التركيب والبناء ولكل نوع من الخلايا وظيفة معينة . وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف . فالتكيف العام يحدث بصورة مستمرة وهناك أيضاً التكيف الخاص بنوع اللعبة أو الفعالية الرياضية والذي يكون نتيجة للمتطلبات البدنية الخاصة بتدريب تلك اللعبة وطبيعة الانجاز فيها . وفي جميع الأحوال فإن وسيلة التدريب الرياضي في تحقيق الأهداف الخاصة هي الحمل التدريبي والذي يتوإلى وبصورة منظمة ومتكررة مع الراحة المناسبة لبناء التكيفات الوظيفية المناسبة .

أولاً :- قانون المردود (العائد) :

وينص هذا القانون على ما يلي : (إذا لم تستخدمه فسوف تفقده) وذلك يعني إذا لم يواجه الرياضي حملاً تدريبياً مؤثراً في أجهزة الجسم الحيوية وبصورة منظمة فلن يكون هناك تحميلاً وبالتالي لا يكون الجسم بحاجة إلى التكيـــف الوظيفي .

حيث تتحسن اللياقة البدنية نتيجة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة ويجب إن تتضمن الزيادة في الحمل التدريبي بعض المتغيرات (كزيادة عدد التكرارات وسرعة التكرارات وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال والمسافات المستخدمة في التمرين) .

وعندما يستخدم المدرب نفس الأحمال التدريبية باستمرار فأن مستوى تطور اللياقة البدنية سوف يرتفع إلى حد معين ثم يتوقف عند هذا الحد وذلك لان الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم ونفس النتائج تتحقق إذا كان الحمل التدريبي متباعد وغير منظم . ومن جانب أخر فأن الزيادة في حمل التدريب سوف تحدث للرياضي مشكلات في الاستشفاء من تأثير الأحمال التدريبية وهذه المشكلات ممكن إن تتراكم محدثة حالة من (التكيف الغير كامل) وبالتالي هبوط مستوى التطور بسبب (الحمل الزائد) .

ثانياً :- قانون التخصص :

وينص هذا القانون على(الاستجابة الخاصة بمتطلبات المثير) . وذلك يعني إن نوعية حمل التدريب ينتج عنها نوع خاص من التكيف .

لذا يجب إن يكون حمل التدريب خاصاً بكل لاعب وملائماً مع متطلبات الأداء الرياضي التخصصي . وهذا ما يمكن ملاحظته عند المقارنة بين متطلبات تدريب فعاليات القوة والسرعة والتحمل وغيرها .

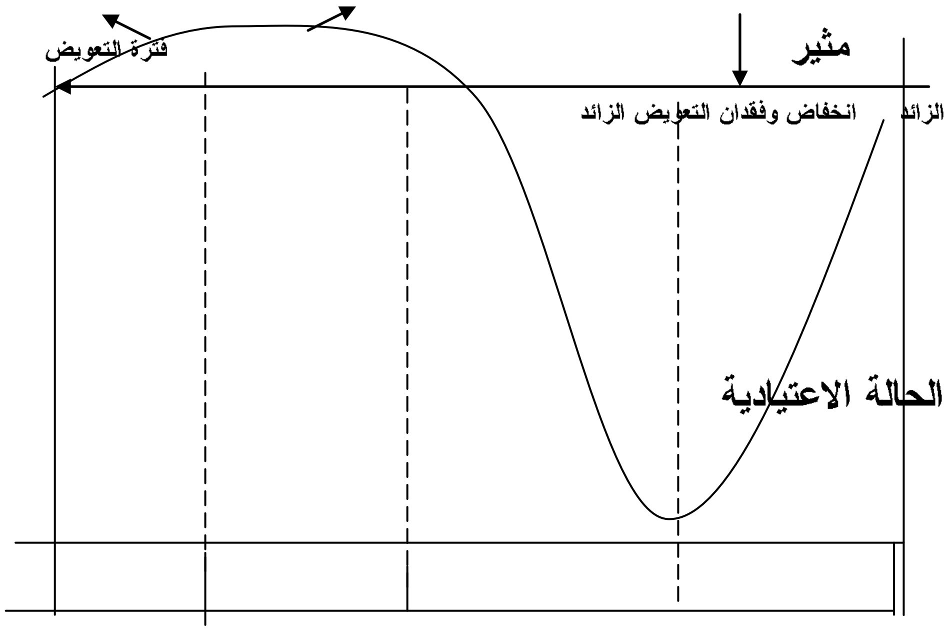
ولكن في جميع الظروف يجب مراعات إن التدريب العام يجب إن يأتي قبل التدريب الخاص ويعد حجم التدريب العام مؤشراً مهماً لتحديد امكانيات الرياضي في استكمال متطلبات التدريب الخاص .

ثالثا: قانون التعويض الزائد :

إن جميع الأفراد يمتلكون مستوى خاص من الوظائف الحياتية (البيولوجية) لأداء الفعاليات اليومية المعتادة . ولكن عندما يشترك الفرد في التدريب الرياضي فأنهُ يتعرض إلى سلسلة من المثيرات التي تخلخل الحالة الحياتية (البيولوجية) اليومية وذلك من خلال استهلاك طاقة إضافية. فالمثير الذي يسهل عملية التكيف هو بالضبط عملية استهلاك للطاقة ، وينتج عن ذلك تعب أجهزة الجسم العضوية والجهاز العصبي المركزي وزيادة تركيز النواتج الايضية ومن أهمها حامض اللبنيك في الدم والخلايا العضلية ، لذلك تنخفض القدرة الوظيفية في عمل أجهزة الجسم وبصورة مؤقتة ، فيعد كل مثير تدريبي هناك راحة وخلالها لا تعوض مصادر الطاقة الكيميائية فحسب بل يمكن إن تتجأوز المستوى الذي كانت عليه أولاً (قبل الجهد) من خلال احتياطي الطاقة الموجود في الجسم مما يؤدي إلى رجوع أجهزة الجسم إلى الحالة الاعتيادية ومن ثم يكون الرياضي في حالة تعويض زائد وتعتبر حالة التعويض الزائد أساس وظيفي لزيادة كفاءة الرياضي نتيجة لتكيف أعضاء وأجهزة الجسم للمثير التدريبي (بشرط إن يكون المثير التدريبي مؤثراً) . ففي المرحلة الأولى عند تأثير مثير تدريبي فان أجهزة وأعضاء الجسم ستواجه حالة (التعب) .

وفي المرحلة الثانية (الراحة) فأن مخازن الطاقة الكيميائي لن تسد النقص في الطاقة فقط بل إنها تتعدى المستوى الاعتيادي .

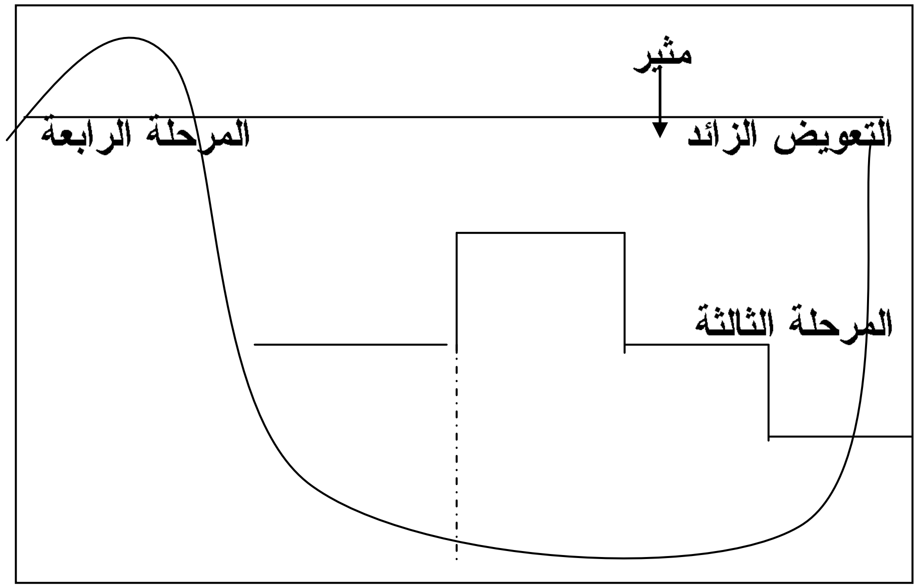
وفي المرحلة الثالثة (يتم التعويض الزائد عن المستوى الاعتيادي) وإذا لم يتم تطبيق مثير تدريبي أخر في الوقت المناسب أثناء فترة التعويض الزائد يحدث انخفاض في مستوى الأداء والانجاز وهي (المرحلة الرابعة) هبوط المستوى وفقدان التعويض الزائد .



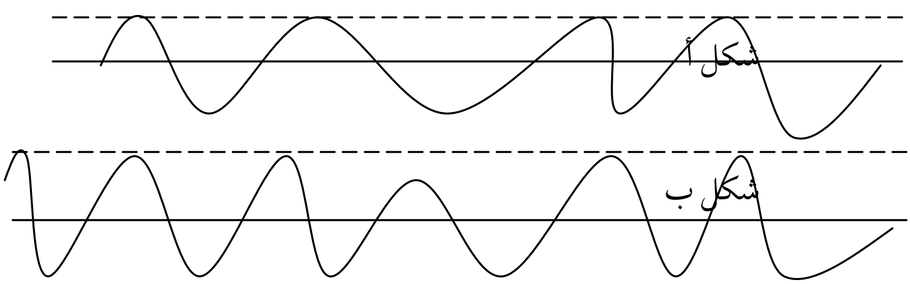
إن عملية التكيف تتم فقط بالتوافق المناسب بين المثير والراحة وعليه كلما تكيف جسم الرياضي إلى مثير جديد يصبح من الضروري الزيادة في الحمل التدريبي كلما تحسن مستوى الانجاز والادعاء .

إن قانون التعويض الزائد ممكن إن يطبق أيضا في الدوائر التدريبية المتوسطة (٢-٦) أسابيع أو حتى السنوية .

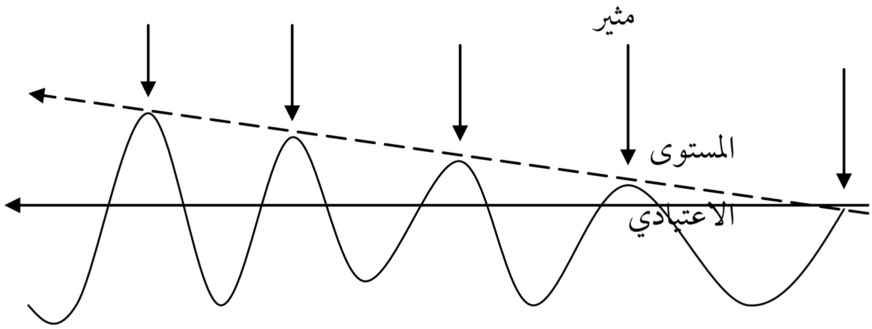
فخلال أول ثلاثة دوائر تدريبية صغيرة (أول ثلاث أسابيع تدريبية يواجه الرياضي حالة التعب نتيجة رفع الحمل التدريبي من أسبوع ألي أخر ، وعندما ينخفض الحمل التدريبي بصورة قليلة في الدائرة التدريبية الصغيرة الرابعة تبدأ أجهزة الجسم بالتعويض حيث ذاك ترجع إلى حالة التعويض الزائد .



إن معدل التحسن يكون أعلى عندما يتعرض الرياضي إلى مثيرات تدريبية متكررة أكثر بشرط إن لا يكون هذا التكرار كبير جداً بحيث يمنع حدوث حالة التعويض الزائد كلها يعني إن الفترة الزمنية بين توالي المثيرات غير كبيرة جداً ولا قصيرة جداً .

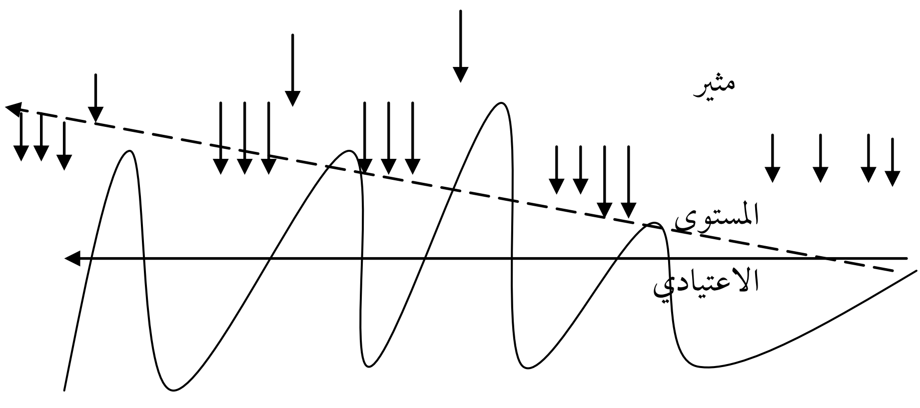


شكل ب أفضل من أ في تحسن المستوى



الشكل ج

يوضح حالة التعويض الزائد في تمرينات القوة والسرعة



الشكل د

يوضح حالة التعويض الزائد في تمرينات التحمل

مقدمة في اللياقة البدنية وأهميتها

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرايين ....فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي إلى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع .

ولا شك في ان الرياضة تؤدي إلى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافا إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة إلى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأمراض الضغط والسكري والقلب وآلام أسفل الظهر وحتى الكســـل.

عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة .

عناصر اللياقة البدنية

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من اهمها :

١- القوة العضلية

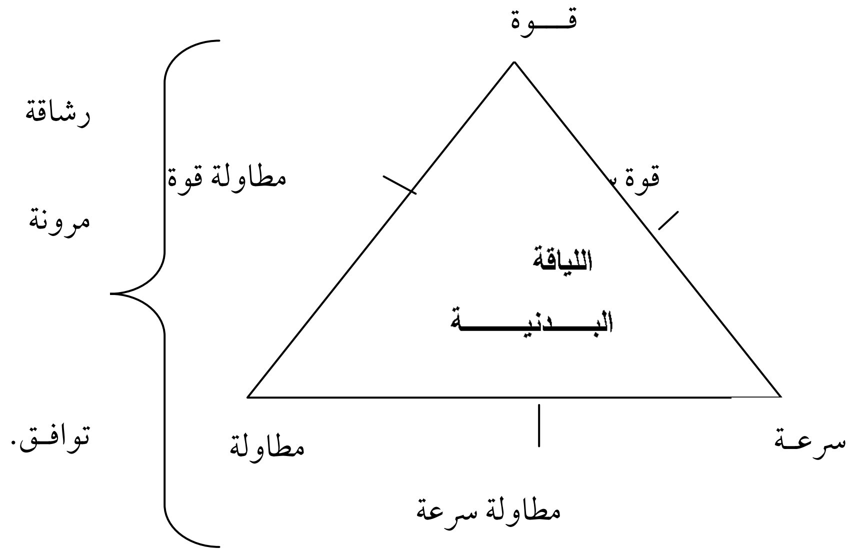
٢- السرعة

٣- المطاولة(التحمل)

٤- المرونة

٥- الرشاقة

٦- التوافق



شكل يوضح عناصر اللياقة البدنية والعلاقة بين العناصر

إذ لا يمكن للرياضي من تحقيق أي انجاز متقدم بدون هذه العناصر كما هو موضح في الشكل أعلاه لذا يجب أن يعمل جاهداً لاكتسابها بصورة شاملة ومتزنة والعمل على تطويرها وتحسينها ، **ويمكن تقسيم اللياقة البدنية إلى قسمين :**

١- **اللياقة البدنية العامة**– وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة .

٢- **اللياقة البدنية الخاصة** – هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية ، وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا

يعني تفضيل عنصر على أخر فمثلاً لاعب رفع الأثقال بحاجه إلى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة إلى التحمل وهكذا ... ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية ، وهنا يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها (كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين) .

القــوة العضـليــة :-

للقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة .. الخ فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرك شيئاً أو مقاومته إذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل إلى أن تصل إلى قاصاها في سن الثلاثين والبعض يقول إلى سن الخامسة والثلاثين ، والقوة هي التي يبنى عليها انجازات اللاعب ، لذلك يمكننا القول ان الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي العامل الأساس لإنتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء ، لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن أدائه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكنيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول إلى اكبر قدر ممكن للإنتاج الحركي ، لذا لا نبالغ إذا قلنا أن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية ، واللاعب اذا لم يكن قوياً لا يمكن آن يخطو بقدراته البدنية للأمام ، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها.

وهنا لابد من الإشارة إلى أن مرحلة العمر إلى سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً ، وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة.

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة .

ويعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها .

ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها .

رغم اختلاف هذه التعاريف في الكلمات فحقيقة الأمر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها ، فإذا تمكنت العضلة من مقاومة الثقل الواقع عليها معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير مستواها .

الانقباضات العضلية :-

تحدث جميع حركات الإنسان الإرادية نتيجة استعمال القوة العضلية والقوة بدورها تحدث الانقباضات العضلية نتيجة للتدريبات اليومية ، وكما هو معروف ان هدف التدريب الارتقاء بمستوى العضلة وقوتها ولا يتم ذلك إلا من خلال الانقباض العضلي بغض النظر عن نوع هذا الانقباض أو ذاك وتعمل العضلة نتيجة عمل الجهاز العضلي والعصبي في التغلب على المقاومات بواسطة الانقباضات العضلية رغم تفاوت وجودها بما يتناسب ومتطلبات كل شكل من أشكال الرياضة المختلفة ، وأفضل مكان لظهور الانقباضات العضلية هو عند أداء الحركة ، ولكن ما هي الانقباضات العضلية ؟

للإجابة على هذا السؤال لا بد من تحديد أنواعها :

أنواع الانقباضات العضلية :

١- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) .

٢- الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني) .

٣- الانقباض العضلي المختلط (الايكسوتوني) .

١- الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري) :-

وهو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجه ثابتة كما هو الحال في دفع الحائط أو محاولة رفع ثقل لا يقوى على رفعه بسبب زيادة وزنه . والتدريب باستعمال التدريبات الثابتة بدأ في بداية الخمسينات ، ونتيجة لزيادة القوة عند اللاعب بعد استعمال هذا الانقباض زاد انتشاره في العالم ، وقد اثبت هتنجر ومولر نقلا عن سليمان علي حسن ان مع التدريب اليومي للتوتر العضلي الثابت بمقدار ثلثي القيمة الكبرى للفرد للمدة ٦ ثوان ولمدة ١٠ أسابيع ، فإننا نحصل على زيادة في القوة بمقدار ٥٪ في كل أسبوع ، وكثير من المدربين يستخدمون التمارين الايزومترية لأهميتها في تثبيت وتوجيه المجموعات العضلية لخدمة شكل الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب ، ولا يمكن الاستفادة من هذه التمرينات إلا إذا أخذت الوقت اللازم لها ، وعلينا ان لا نستغرب إذا حصل زيادة بسيطة في حجم العضلة المعرضة لمثل هذه التمرينات ، ويمكن للفرد العادي أو اللاعب أن يشعر بالقيمة الحقيقية لهذه التدريبات من خلال شعوره بالقوة وأدائه الحركي الذي اصحب أفضل مما كان عليه لكن لا بد من الإشارة إلى أن التدريبات الايزومترية تؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي وتأثير ضار على أوعية القلب وتزيد سرعة الحركة مما يؤدي إلى نقص في مرونة العضلات ، إضافة إلى تقليل التوافق العضلي

العصبي عند اللاعب ، ولكن إذا تم تنظيم الجرعات التدريبية ما بين العمل والراحة بطريقة صحيحة بحيث تتمكن عضلة اللاعب من الاسترخاء الكامل خلال التمرينات الايزومترية فانه يمكن تجاوز كل المشاكل والإضرار التي ربما يقع فيها اللاعب .

وهناك أراء تنادي بضرورة الاحتراس الشديد من استخدام التدريبات الايزومترية لما يرتبط بها ببعض العيوب كما موضحة في النقاط التالية :-

١-عدم القدرة على تعليم وإتقان التوافق الحركي من خلال الانقباضات الايزومترية .

٢-يؤثر على الإحساس الحركي والقدرة على الاسترخاء العضلي والمرونة العضلية

٣-في حالة الاستخدام الدائم للتدريب الايزومتري وخاصة عند التدريب الدائم لناحية واحدة فقط (أي إهمال التدريب المتزن) فان ذلك يؤثر بصورة سلبية على صفات السرعة الحركية والتحمل .

ويرى البعض انه يمكن تلافي الكثير من العيوب السالفة وذلك بالإكثار من تمرينات الإطالة والاسترخاء والتدريب الصحيح باستخدام مزيج من الانقباضات الايزمترية المرتبطة بالانقباضات الايزومترية .

إن تطوير الانقباض الايزومتري الذي يبقى طول العضلة ثابتا مع تغيير في الشدة العضلية يعتمد على التمدد الداخلي للعضلة دون حدوث أي تقارب بين منشأ العضلة ومدغمها ، كما هو الحال في دفع الحائط أو أي شيء أخر ثابت .

٢-الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني) :-

وهذا النوع من الانقباض يتغير فيه طول العضلة وقصرها ،هو عبارة عن قوة مبذولة ضد حاجة متغيرة أو متحركة ويظهر هذا في كثير من الأشكال الرياضية المختلفة كالرمي والوثب في العاب القوى ، رفع الأثقال عند حركة نتر الثقل للأعلى والتجديف فعندما تقصر العضلة يكون انقبضا موجبا ، وعندما تطول العضلة كما في إعادة رفع الأثقال إلى الأرض ، وكذلك لحظة هبوط جسم اللاعب في الجمباز ، والهبوط في الوثب العالي والزانه في هذه الحالة يكون الانقباض سالبا لذا يمكننا القول ان الانقباض العضلي الايزوتوني الموجب ضروري جداً وبصورة كبيرة عند أداء الأشكال الرياضية في حين نجد أن الانقباض العضلي الايزوتوني السالب اقل إذا ما قورن بأهمية الانقباض العضلي الموجب ، لذا فان الانقباض الايزوتوني يحدث تغيراً في طول الألياف العضلية وهذا يحدث زيادة في القوة العضلية ولكن بنسبة اقل من تطويرها بالانقباض العضلي الايزومتري دون ان تتأثر المرونة والتحمل عند اللاعب ، والأشكال التالية توضح لنا نماذجاً مختارة للانقباض المتحرك (الايزوتوني) .

٣-**الانقباض المختلط (الايكسـوتوني) :-**

ويحدث عادة خلال القيام ببعض الحركات والتدريبات الرياضية مثل نتر الأثقال من الأرض حتى يصل بها إلى مستوى مد الذراعين والركبتين والثبات ، فهذا يعني أن الانقباضات العضلية تمر بمراحل ، فعندما تحدث الانقباضات العضلية مع ثبات طول الألياف العضلية فهذا يعني الانقباض الايزومتري ، وعندما يحدث الانقباض ويجري تغيير في طول الألياف فهذا يعني انقباض حركي ايزوتوني فعلى هذا الأساس يكون الانقباض

الايكستوني مزيج من الانقباضين هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضيين الايزومتري والايزوتوني وكل ما نشاهده من حركات رياضية لأشكال رياضية مختلفة وما يبذل فيها من جهد عضلي يتوقف تماما على الصفات الجسمية للرياضي من حيث الكتل العضلية المتحركة فمثلا واثب الطويل يبذل جهداً اقل من رافع الأثقال ، فكلما زادت المقاومة كلما زاد الحمل على العضلات المشاركة .

ولكن السؤال المطروح هو ما علاقة هذه الانقباضات بعضها مع بعض ؟ لا شك ان هذه الانقباضات مترابطة والعمل على تطوير اية واحدة منها ربما يكون على حساب الأخرى ، لكن باعتقادنا ان الرياضي لا يستغني عنها فالقوة الايزومترية للمجموعات العضلية تزداد وتتطور اذا ما تطورت القوة الايزومترية ولكن كرياضيين ومدربين على أي من الانقباضات المذكورة يمكن التركيز ؟

إن هذا الأمر يعتمد على نوع و شكل الرياضة ، فالرياضة التي تتطلب قوة كبيرة للحصول على سرعة عالية بهذه الحالة يكون للتدريبات الايزومترية (الثابتة) الأثر الأكبر لان الأمر يتطلب توترا عضلياً طويلا إلى حد ما الشيء الذي يؤخذ على هذه الانقباضات أن الدراسات العلمية حولها ما زالت قليلة .

أنواع(أشكال) القـــوة :-

أن القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد ، عليه فان للقوة العضلية أنواع عديدة اختلف المختصون في هذه **الأنواع ولكن اجمع الأغلب منهم على الأشكال التالية:**

١- القوة القصوى (العظمى) .

٢- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية.

٣- مطاولة القوة (تحمل القوة) .

وفيما يلي تفصيل لهذه الأشكال:

١-القوة القصوى (العظمى) :

وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب وخاصة لاعب رفع الأثقال والمصارعة . إذ هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

ويمكن تطوير القوة العظمى بالطـــــرق التالية :-

أ- **طريقة الحد الأقصى للقوة**، يستخدم في هذه الطريقة ٤-٦ تمارين في التدريب الواحد ، وفي كل تمرين يتم عمل ٥-٨ تكرارات وكل مرة يتم إعادتها من ١-٣ مجموعات باستخدام ٨٥-٩٥٪ من النسبة العظمى من قوة اللاعب ، ويفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الأسبوع .

ب- **طريقة تكرار القوة** : تعني هذه الطريقة الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ، يستخدم في هذه الطريقة ٦-١٠ تمارين ، وكل تمرين يتم في ٣-٥ تكرارات وكل دورة يتم إعادتها ٦ مجاميع باستخدام ٨٠-٨٥٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب .

ج- طريقة التدرج في زيادة القوة تعني هذه الطريقة استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها ويستخدم في هذه الطريقة ٧-٩ تمارين ، وكل تمرين يتم في ٥-٦ دورات ، **وتعاد الدورات على النحو التالي :**

- ○ الدورة الأولى تعاد من ٥-٦ مرات باستخدام ٧٠٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب
- ○ الدورة الثانية تعاد من ٥-٦ مرات باستخدام ٨٥٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب
- ○ الدورة الثالثة تعاد من ٤-٥ مرات باستخدام ٨٥٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب
- ○ الدورة الرابعة من ٣-٤ مرات باستخدام ٩٠٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب .
- ○ الدورة الخامسة تعاد من ١-٣ مرات باستخدام ٩٥٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب .
- ○ الدورة السادسة تعاد مرة واحدة أو مرتان باستخدام ١٠٠٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب .

٢-القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لذا يمكننا القول أن القوة (القدرة)الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من القوة العضلية والسرعة ، والمهم في هذه القوة أن الرياضيين يؤدون حركتهم من الانقباض الايزوتونيك إلى الانقباض الايزومتريك والعكس صحيح أيضاً ولكن بأقصر وقت ممكن ومهما يكن فاللاعب الذي يمتاز بقوة انفجارية كبيرة سوف يحقق انجازات أفضل كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة اليد وكرة القدم الخ حيث يبدأ اللاعب بالارتفاع التدريجي بقوته ، مبتدئاً من نقطة الصفر والتدرج بزيادتها للوصول إلى الحد

الأقصى لها بقال زمن ممكن لذلك لا اعتقد آن لاعبا يستغني عن هذا النوع من القوة ، لا بل هي الأساس لبعض أشكال الرياضة .

لو تأملنا طريقة إنتاج القوة في فعاليات العدو السريع (المسافات القصـــيرة) والوثب العريض من الثبات ورمي الرمح والتجديف وقذف الثقل وركل الكرة بالرجل (الضربات الحرة المباشرة بكرة القدم) والتصويب بكرة اليد والمناولة الطويلة بكرة السلة والضرب الساحق بالكرة الطائرة .....إن كل الفعاليات السابقة تحتاج إلى إنتاج (اكبر قدر من القوة بأقصر زمن ممكن) ولكن السؤال هنا هل أن كل هذه الفعاليات متشابهه في إنتاج القوة ؟أي بمعنى أخر هل إن حركة الركض في المسافات القصيرة تحتاج إلى إنتاج قوة مشابهه إلى القوة التي تحتاجها فعالية رمي الرمح؟؟؟؟ الجواب طبعا لا لذا فان كل الفعاليات التي يستمر الأداء بها إنتاج قوة بزمن قصير مع الاستمرار بالأداء نستطيع تسمية صفة القوة هنا(القـوة المميـزة بالسرعــة) مثل الركض ١٠٠م أما الفعاليات التي يتم إنتاج القدر الأكبر من القوة بأقصر زمن ممكن وبأداء يتطلب تكرار واحد مثل رمي الرمح هنا نطلق على صفة القوة (القــدرة الانفجارية) وقلنا القدرة بدلا من القوة لأنها صفة ناتجة من قوة مع سرعة وهذا فيزيائيا يطلق عليه بالقدرة.

وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى تطور مستوى الانجاز بالاعتماد على القدرة الانفجارية ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع أداء الرياضي للتمرين باستخدام أقصى الجهد كما أن تكرار المجهود يجب أن يكون قليلا إذا تم التدريب على أساس الملاحظات السابقة يجب ضمان تحسين قدرة اللاعب

في تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية السريعة الانقباض ، وان تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية إلى حد ما .

وحقيقة لا بد من استخدام تمارين كثيرة ولمرة واحدة باستخدام ٢٠-٤٠ ٪ من الحد الأقصى لقدرة اللاعب وتكون هذه التمارين ايزومترية وايزوتونية ، مثل الوثب الطويل بالقدمين من الثبات للامان والخلف ومن الخلف للأمام ، ورمي الكرات الطبية من الثبات للأمام والخلف وهكذا .. وقد أشار سليمان حسن إلى أهمية تمرين الوثب العميق في تطوير القدرة الانفجارية إلى حد اعتباره من خلال دراسة علمية أفضل من تمارين الدبني والنصف دبني ، حيث استخدم اللاعبون هذه التمارين باستخدام ثقل معدل ٩٠-٩٥٪ ، ٧٠-٨٠٪ ، ٣٠-٤٠٪ من الحد الأقصى لقدرة اللاعب .

٣-مطاولة القـــوة (تحمل القوة)

يعني تحمل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه علاوي بانت قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، ويعرفه ريسان خريبط بأنه القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة .

نستنتج من هذه التعاريف أن مطاولة القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة ومن الرياضات التي تحتاج إلى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والمصارعة ، ويمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الركض بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن يشكل ٢٥٪ - ٣٠٪ من وزن جسم اللاعب ، ويمكن تكرار التمرين المستخدم إلى حد الوصول للتعب باستخدام ٣٠-٧٠٪ من الحد الأقصى لقدرة اللاعب

وغالباً ما يستخدم التمارين الدائرية في تطوير تحمل القوة، وبشكل عام تعتبر هذه الطريقة (الدائرية) افصل الطرق المستخدمة ، حيث تستخدم بشكل واسع وكبير بالمقارنة مع الطرق الأخرى المستخدمة ، لا سيما إنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية ويمكن تطبيقها في أي مكان تريده ، ولكن قبل البدء بتطبيق هذه الطريقة يجب تحديد التمارين أولاً مع تحديد عدد مرات التكرار ، وتحديد فترات الراحة بين التمرين والأخر ، وعند اختيار التمارين يجب ان تكون سهلة الاستعمال وخالية من حركات التعقيد ، وخاصة إذا تم استخدامها من المبتدئين والشباب .

ولا شك أن لكل رياضة تمارينها الخاصة بها ، ففي الركض مثلاً يتم حمل كيس من الرمل ، وفي الجمباز تستعمل الأحزمة الرصاصية (المملية بالرصاص) كأثقال . وفي التجديف تستعمل المقاومة ضد التيار المائي وغيرها من التمارين الرياضية الأخرى ، وبشكل عام لابد من القول إن الطريقة المثلى لتنمية تحمل القوة هي زيادة التكرار مع التدرج بزيادة أوزان الأثقال المستعملة ، والتي تكون طبقاً للفائدة المرجوة من التمرين . ويلعب حجم التمرين وشدته وراحته دوراً هاماً في تطوير وتنمية تحمل القوة . **وحول هذا الموضوع يوضح عصام عبد الخالق ما يلي :-**

١- **حجم الحمل** :- متوسط التكرار الواحد من ٢٠-٣٠ مرة أو أكثر ، وتكرار التمرين الواحد من ٤-٦ مرات .

٢- **شدة الحمل** :- تمتد الشدة من ٥٠-٧٠٪ من أقصى مستوى اللاعب .

٣- أما عن فترات الراحة من خلال المجموعات القصيرة (عدد مرات التكرار حتى ٥٠٪ من القصوى) يمكن أن تكون قصيرة نسبياً .أما خلال المجموعات الطويلة فتكون الراحة من ١-٢ د تقريباً .

المطاولـة (التحمل) :-

قد نستغرب أحيانا أن الكثير من الفرق الرياضية الجماعية ككرة القدم أو كرة السلة خسروا السباق رغم أدائهم الفني المميز بسبب ضعف عنصر المطاولة عندهم (فما هي المطاولـــة ؟)هي قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن والمطاولة احد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اللاعبين دون استثناء ، ويظهر تأثير المطاولة بصورة مباشرة وتعتمد عليه اعتمادا أساسيا هي المسافات الطويلة بالعاب القوى ممثلة في ٥٠٠٠ م ، ١٠٠٠٠ م والمارثون .

هناك تعريفات للمطاولة جميعها متشابهة إلى حد ما ، ولكن الاختلاف فقط في التعبير، كما هو الحال في القوة والسرعة ويرى أوزلين أن القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء جسم الإنسان ، ولذا فان نقص كفاءة الجهاز العصبي لمركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة لعمليات التي ينتج عنها وزيادة درجة التعب ، وبالتالي ضعف القدرة على المطاولة .

ويعرف قاسم المطاولة بأنها قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب أثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة .

ويرى هارة أن مستوى قابلية المطاولة تعينه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية ، وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي ، وكذلك توافق الأجهزة والأعضاء وتلعب اقتصادية عمل الأجهزة العضوية دورا مهما في المطاولة ، ويعرفها عبد الخالق بأنها الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بايجابية دون هبوط في المستوى .

هناك بعض الرياضات التي تساعد المطاولة على تطبيق الشكل الجيد لتحديد الحركة التكنيكية مثل المصارعة والملاكمة والتايكواندوا والألعاب الجماعية مقابل ذلك هناك بعض الرياضات التي يكون فيها زمن التمارين والمنافسات قصيرا جدا ولا تحتاج للتحمل مثل الرمي والقفز والمسافات القصيرة بالعاب القوى.

يمكننا أن نقسم المطاولة إلى قسمين أساسيين :

الأول :- المطاولة العامة .

الثاني : - المطاولة الخاصة .

المطاولة العامة :

تعرف المطاولة العامة على أنها القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض ٨٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ٥٠٠٠ و ١٠٠٠٠ م . بالعاب القوى ، وهناك من يعرف المطاولة العامة بأنها قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتؤثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب .

ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس وغيرها دور كبير في المطاولة العامة للاعب ، ويمكننا القول أن المطاولة العامة هي

القاعدة الأساسية في تطوير مطاولة القوة ومطاولة السرعة .. الخ وكلما كان لدى اللاعب طاقة اكسجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء اكبر قدر ممكن من العمل ن وان وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البايولوجية وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية ، والسعة الحيوية وغيرها ، وان صمود اللاعب أمام الأداء الحركي الدائم في أي شكل من الأشكال الرياضية يعتمد على كفاءة هذه الأجهزة وقدرتها على المقاومة ، ويعتمد هذا التحمل على التنفس الهوائي أي أن اللاعب لا يتمكن من اكتساب الطاقة دون اكتساب أوكسجين الهواء (التنفس الهوائي) .

المطاولة الخاصة :

تعرف المطاولة الخاصة بأنها إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها وبهذا تختلف المطاولة الخاصة باختلاف الأنشطة الرياضية أو الأشكال الرياضية التي يتميز فيها الواحد عن الأخر في بعض أشكال الرياضة يكون المطاولة الخاصة هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل المصارعة ، حيث تعكس المطاولة الخاصة إمكانية اللاعب على الاستمرارية في العمل لفترة (٦) دقائق ، وفي الرماية للمطاولة الخاصة أهمية كبيرة للوصول إلى انجاز متقدم حيث يبقى اللاعب فترة زمنية لتحديد الهدف ثم الرمي ، وفي بعض أشكال الرياضة مثل السباحة و ٤٠٠ م هذه الفعاليات التي تتصف بالحركات المشابهة بأشد الحاجة إلى عنصر مطاولة السرعة ، وفي السنوات الأخيرة الماضية أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة ، وهذا يحصل في ركض ١٠٠ م و ٢٠٠ م و ٤٠٠ م بالعاب القوى و ٥٠ م و ١٠٠ م في السباحة، ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس

اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة جون تنفس ، وهذا يسمى التنفس اللاهوائي وترتبط المطاولة الخاصة ارتباطا قويا بقدرة القلب والتنفس وقدرة الدورة الدموية.

ويمكن تقسيم المطاولة الخاصة إلى الأنواع التالية :-

١-مطاولة السرعة :

اسمها يدلل عليها فهي مكونة من صفتين المطاولة والسرعة ، والسرعة تكون أحيانا قصوى كما هو الحال في المسافات القصيرة بالعاب القوى أو السباحة وأحيانا تكون السرعة اقل من القصوى كما في مسافة ٨٠٠ م ، ١٥٠٠ م بالعاب القوى وأحيانا تكون السرعة متوسطة في المسافات الطويلة كما هو الحال في٣٠٠٠م و٥٠٠٠م و١٠٠٠٠م والمارثون، وأحيانا تكون السرعة متغيرة كما في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة، حيث تتغير السرعة من حين لأخر كلما دعت الضرورة وحسب ظروف اللعب .

٢- مطاولة القوة :

وهنا تظهر العلاقة المتبادلة بين المطاولة والقوة بمعنى قدرة اللاعب في التغلب على مقاومات لفترة زمنية طويلة ، وتظهر هنا قدرة العضلة على المقاومة ، كما هو الحال في التجديف والسباحة .

٣- مطاولة الاستمرارية في الأداء :

ويقصد بهذه المطاولة تكرار أداء الحركة واستمراريتها لفترة زمنية طويلة في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والملاكمة ..... الخ .

٤- مطاولة الانقباض العضلي :

ويقصد بهذه المطاولة قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة ، كما هو الحال في الرماية وحمل الأثقال والثبات بها لفترة

زمنية معينة ، والوقوف على اليدين .

أنواع المطاولــة :-

تقسم المطاولة من حيث الفترة الزمنية للأداء إلى :

١- **المطاولة لفترة زمنية قصيرة** : يمتاز هذا النوع من المطاولة بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من ٤٠ ث – ٢ دقيقة ، كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض ١٠٠ م و ٢٠٠ م و ٤٠٠ م .

٢- **المطاولة لفترة زمنية متوسطة** : يمتاز هذا النوع من المطاولة بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من ٢-٨ دقائق ، ولهذه المطاولة علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة ، ويتم تحسين مستوى هذا التحمل من خلال التكرار للاداء كما هو الحال في ركض ٨٠٠ م و ١٥٠٠ م و السباحة ٤٠٠ م .

٣- **المطاولة لفترة زمنية طويلة**: يمتاز هذا النوع من المطاولة بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من ١٠ – ٣٠ دقيقة وباعتقادنا أن تأثير مطاولة السرعة ومطاولة القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض٣٠٠٠م ، ٥٠٠٠ م ، ١٠٠٠٠ م .

٤- **المطولة لفترة زمنية فوق الطويلة**:يطلق هذا النوع من المطاولة على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من ثلاثين دقيقة ، كما هو الحال في المارثون والسباحة لمسافات طولة والدراجات في الشوارع ، وليس لمطاولة السرعة ومطاولة القوة أي تأثير على هذا النوع من المطاولة .

على الرغم من هذا التقسيم فأنواع المطاولة مرتبطة كلها بعضها ببعض ومكملة بعضها لبعض .

طرق تنمية المطاولة :-

١-تطوير المطاولة العامة :

من خلال التجربة لوحظ أن الشـيء الأساسي لتطوير المطاولة العامـة هو الاستمرارية في التدريب عـلى الشـدة المنخفضـة والشـدة المتوسـطة مـع التأكيد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطبقا على جميـع المجموعـات العضلية عند اللاعب، مع الأخذ بالاعتبار بان تكون شـدة التـدرب مناسـبة لإمكانية وقدرات اللاعب ، وغالبا ما يكون التدرب هوائيا ولتطوير المطاولة العامة يمكن استخدام الطرق **التالية**:-

أ- طريقة الحمل المستمر :-

الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من ٢٠ دقيقــة – ساعة ونصف أو أكثر ، وتصل عدد دقات القلب إلى ١٤٠-١٥٠ دقة في الدقيقة الواحدة ، وهذا يعني أن سرعة دقات القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات في هذه الطريقة داخل الغابة ، وهذا ما نفضله للاعب لما تمتاز به الغابة من صفاء الهواء وعدم التلوث ومن الفعاليات التي يتدرب عليها اللاعب في هذه الطريقة التجديف و١٥٠٠ م سباحة وما يزيد عن ذلك وقد استخدم السباح الألماني (mener) مينر **لتطوير المطاولة العامة البرنامج التالي** :

١ × ١٥٠٠ م سباحة .

٢-٣ × ٣٠٠٠ م سباحة

٤-٦ × ١٥٠٠ م سباحة

ويمكن استخدام طريقة المطاولة المستمرة خلال جميع مراحل التدريب ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد .

وتستخدم هذه الطريقة لجميع الأشكال الرياضية لكنها تتطلب وقتا طويلا وتساهم في إكساب اللاعب القدرة على الاقتاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية .

ب- الطريقة التكرارية(تكرار المطاولة) :

تتصف هذه الطريقة بتكرار الحركة نفسها مع وجود فترة راحة بين التمرين والأخر ، وهناك اختلافات في التكرار وفترة الراحة . وتلعب قدرة اللاعب ومرحلة الإعداد التي يمر فيها دورا أساسيا في تحديد عدد التكرارات وفترة الراحة .

ج- طريقة التدريب الفتري :

تعني هذه الطريقة إعادة التدريب خلال وقت قصير . وغالبا ما يكون حمل التدريب من ٣٠-٤٥ ث لفترة راحة تمتد من ٣٠ – ٩٠ ثانية وتعمل هذه الطريقة على تحسين عمل عضلة القلب وزيادة حجما وتحسين عملية التنفس ، ويجب أن يتناسب حجم التدريب طبقا للحالة التدريبية للاعب وفترة الإعداد التي يمر فيها هل هي فترة إعداد عام أو فترة منافسات ... الخ

تطوير المطاولة الخاصة :-

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب ، من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذاك ،

وتطوير المطاولة الخاصة له علاقة مباشرة بتطوير المطاولة العامة ، وهناك تأثير متبادل بينهما . ولتطوير المطاولة الخاصة يجب استخدام طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب الدائري ومن التمارين الخاصة التي تستخدم لتطوير المطاولة الخاصة وخاصة عند الفعاليات التي تتميز **بتكرار الحركات المتماثلة :**

- التزايد في سرعة الركض لمسافة ٥٠-١٠٠ م .
- الركض باستخدام ارض منحدرة للوصول اى أقصى تردد في الخطوات .
- الركض بسرعة قريبة من القصوى لمسافة ٤٠-٥٠ م .
- الركض بطول مسافة السباق باستخدام السرعة القصوى مع إطالة فترة الراحة في حالة التكرار .
- قفزات متتالية لمسافة ٢٠-٣٠ م بتكرار ٨-١٠ مرات .

السـرعـة Speed :-

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة ، إن أهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة . كما إنها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، وقد عرفها كثير من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف في تعبيراتها، إلا أنها تصب في هدف واحد ، فهي " قدرة الفرد على أداء حركة معينة في اقصر وقت ممكن " والبعض قال إنها سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط ، والبعض قال بأنها سرعة رد الفعل عند اللاعب ، وحقيقة يجب أن لا يقتصر مفهوم السرعة في الجانب الرياضي على نوع واحد من الحركات ، كما هو في ركض المسافات ، وكما يعتقد البعض ، بل لا بد من

أن يشمل على كل الصفات الحركية لأشكال الرياضات الأخرى ، فرامي القرص أو الثقل أو لاعب لعبة جماعية لا يمكن أن يستغني أي واحد من هؤلاء وغيرهم عن عنصر السرعة ، فالخداع والانطلاق والارتقاء والرمي والمناولة والاستلام كلها بحاجة إلى سرعة كبيرة لأدائها وإلا ستكون نتيجة اللاعب وانجازه الرياضي امراً ضعيفاً .

العوامل المؤثرة في السرعة :

١- سرعة استلام المثير (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة).

٢- سرعة ارتخاء العضلات .

٣- نوعية الأداء الفني أو التكنيكي للحركة وما يمتاز به من صعوبة أو سهولة

٤- الخصائص التكوينية للعضلات : ما هي الألياف الغالبة الحمراء أو البيضاء لان كل نوع له مميزات خاصة به حيث تمتاز الألياف البيضاء بالانقباضات السريعة والألياف الحمراء بالانقباضات البطيئة .

٥- **بايوميكانيكية الحركة**:ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للانجاز الحركي الأمثل ، ومعرة فائدة تطبيق هذه القوانين والقواعد الميكانيكية خلال تأثير القوى المختلفة على الحركة .

أنواع السرعة :-

لمفهوم السرعة في التدريب الرياضي عدة أوجه من أهمها:

١- السرعة الانتقالية (القصوى) .

٢- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) .

٣- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل).

٤- مطاولة السرعة .

السرعة الانتقالية (القصوى) :

هي محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة ، وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن ، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في العاب القوى.

السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة ، وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمه معينة من الخصم . كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الأداء) في رمي الثقل مثلاً أو عند عملية الاستلام بكرة السلة مثلاً وسرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل ... الخ .

سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) :-

هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن ويمكن تقسيمها إلى قسمين :

١- **رد الفعل البسيط** : يعني أن الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للإجابة على ذلك المثير . كما هو الحال في لحظة الانطلاق عن مكعبات البدء في المسافات القصيرة ، حيث يكون النداء أو الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة ، ويأتي المثير عن طريق السمع .

٢- **رد الفعل المعقد**: وهذا النوع من الاستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الفرقية ممثلة بكرة القدم والسلة واليد ... الخ . حيث تكون المناولة أو الاستقبال للكرة بصورة مفاجئة ، واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية ، ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق النقل البصري طبقاً للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال التمرين أو المسابقة

مطاولة السرعة (تحمل السرعة) :

تعني "قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنه" كما هو الحال في ركض ٤٠٠ م ، ٢٠٠ م ، ٨٠٠ ، ، حيث نرى في المراحل الأخيرة من السباق عند بعض اللاعبين بوادر التعب والإجهاد والهبوط في تسارعه ، وخاصة إذا لم يعد نفسه إعداداً جيداً ، لذلك على المدرب أن يستخدم مسافات الطول من المسافة المقررة للركض وذلك لتطوير وتحسين تحمل السرعة .

تنميـــة السرعـة :-

لا شك أن التدريبات التي تحتوي على تمارين سرعة تؤدي في نفس الوقت إلى تحسين سرعة رد الفعل عند اللاعب ، وبشكل خاص عند اللاعبين المتقدمين ، وحول هذا الموضوع قال جليازكوف " إن الرياضيين

الذين يمتازون بسرعة عامة عند البدء بالتدريب لتطوير السرعة الخاصة بالتكنيك الخاص بشكل الرياضة تقل سرعة رد الفعل ، وإذا كانت السرعة العامة اقل من حدها الأقصى سوف يمتازون بسرعة رد الفعل " وهنا يظهر لنا الفارق الكبير بين السرعة العامة والسرعة الخاصة ، ولكن لا بد من التأكيد على أهمية السرعة العامة التي تعتبر قاعدة أساسية لتطور السرعة الخاصة وبهذه الحالة من السهل تطوير السرعة الخاصة .

وعند التدريب لتطوير وتنمية السرعة يجب معرفة الملاحظات التالية :-

١- البحث عن الشدة القصوى للحركة في مسافة معينة أو في مجال حركي معين

٢- شكل الرياضة التي يريد العمل بها .

٣- دقة وصحة الأداء الفني للحركة .

٤- التدريب على السرعة يجب آن يكون في بداية التدريب وليس بعد الجهد الكبير والأحجام الكبيرة للتمرين .

٥- في نهاية التدريب يجب أن لا تقل السرعة نتيجة لظهور التعب .

لذا يجب أن يكون الوقت لتطوير السرعة في ٢٠٠ م مثلاً من ٢٠-٢٢ ث وهذا يعني انه إذا زاد الوقت عن هذا الحد لا يعطي فائدة لتطوير السرعة ، لأنه بعد هذا الزمن سيكون لتطوير التحمل وربما لتحمل السرعة .

طرق تنمية السرعة :

١- **الطريقة التكرارية** : تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة. ويتم هذا من خلال عملية التكرار ، وذلك باستخدام

الصوت أو طلقة أو صافقة لسرعة رد الفعل ، وتكرر العملية مرات عديدة .

٢-**الطريقة التحليلية** : يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استلام المثير والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكل عام إن الحد الأقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قويا مع القوة لذا آية حركة في هذا المال لا تعطي فقط السرعة عند للاعب بل إمكانية القوة عنده ابيضا .

لا شك أن سرعة رد الفعل من النقاط الهامة جداً لجميع أشكال الرياضة ، ولكن تكون أهميتها مميزة عند بعض الأشكال أكثر من غيرها ، مثل الملاكمة والسافات القصيرة بالعاب القوى والسلاح والألعاب الجماعية والسباحة ... ويلعب ذكاء اللاعب دوراً مهماً في إدخال المجموعات العضلية المناسبة والمشاركة في الحركة المراد تطبيقها ، وهذا يعطي إمكانية ليس فقط لزيادة تنظيم الحركة ، ولكنها تعمل أيضاً على إعطاء فائدة كبيرة لكل جزء من أجزاء الحركة . وهذا يؤدي إلى توفير الطاقة المبذولة والوقت ابيضا ، وخلال عملية الأداء لا بد من التأكيد على أهمية المد والثني للعضلات العاملة ، لأنه بقدر ما يكون إمكانية لتحقيق هذا يكون هناك مجال للراحة أكثر للعضلات العاملة .

القــدرات الحــركيـــــة:

هنالك مجموعة من القدرات الحركيـة التـي تلعـب دور كبـير في إنتـاج الشكل النهائي للحركـات الرياضـية والتـي تعمـل بالإضـافة إلى الصـفات البدنية الرئيسية والأساسية (القوة والسـرعة والمطاولة) وكذلك القدرات

البدنية (القوة المميزة بالسرعة والقـدرة الانفجاريـة ومطاولـة السرـعة ومطاولة القوة) وبذلك تتكون الوحدة المتكاملة لإنتاج الحركات الرياضية .

والقدرات الحركية هي:

- المرونة الحركية
- الرشاقة
- التوازن الحركي
- التوافق الحركي...... وهناك قدرات حركية أخرى

المرونـــة Flexibility:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب . كذلك فإن الأشكال الرياضية بحاجة لهذا العنصر الهام . والرياضي الذي يمتاز بمرونة جيدة سوف تساعده مرونته على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الانجاز وتطويره . كذلك ضعف المرونة عند اللاعب يؤدي إلى ضعف مستوى الانجاز الرياضي . والمبالغة في مرونة المفاصل تؤدي إلى ارتخائها وأحيانا تصل إلى حالة الإصابة ، كما إن المبالغة فيها تؤثر تأثيرا ضارا على القوة . لذا لابد من الانتباه عند التدريب لتطويرها .

وعلينا أن نفرق بين المرونة والمطاطية . فالمرونة تتم في المفاصل ويتحرك المفصل تبعا لمداه التشريحي . والمطاطية هي مدى حركة الألياف العضلية وهي إحدى العوامل المؤثرة على المرونة ، كما إن تمرينات القوة والسرعة لها علاقة كبيرة في تحسين مستوى المرونة عند اللاعب .

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل .

ويعرفها علاأوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع .

ويعرفها عصام بأنها مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة .

تعتمد المرونة على الأمور التالية :

١. حركة المفاصل وشكلها ومساحتها ومدى ارتباطها مع بعضها . وهذا يولد مع الإنسان منذ ولادته .
٢. **العمر**: اللاعب الصغير يكون أكثر مرونة في المفاصل من اللاعب الكبير . وغالبا ما تكون المرونة جيدة في عمر ١٠ – ١٤ .
٣. **درجة الحرارة** : تكون المرونة عند اللاعب في الصيف أكثر منها في الشتاء .
٤. **الجنس** : يمتاز الجنس الأنثوي بمرونة أكثر من الجنس الذكري .
٥. **الوقت** : تكون المرونة في الصباح اقل منها في وقت الظهر مثلا .
٦. مرونة العضلة نفسها ومدى إطالتها .

هذه العوامل المؤثرة على المرونة يمكن أن تتغير من وقت لآخر . وهذا يعتمد على الاستمرارية في التدريب.وأحيانا تكون المرونة بمساعدة الآخرين(مساعدة خارجية)، وأحيانا من ذات اللاعب . فمثلا مفصل الكاحل حيث يقوم اللاعب بمدة وثنية دون مساعدة الآخرين ، والفضل في هذا يعود إلى العضلة الثنائية للرجل . وأحيانا تتم حركة مفصل الكاحل بمساعدة خارجية مثل حركة السباح في الماء .

والمرونة تختلف من رياضة إلى أخرى. ففي رياضة الإيقاع يجب أن يمتاز اللاعب بمرونة جميع المفاصل كي يتمكن من الوصول إلى نتيجة جيدة.وفي الدراجات تكون المرونة بمعدل وسطي ، وهذا كاف للتحرك بشكل جيد . رغم هذا الاختلاف من رياضة لأخرى فبشكل عام للنجاح في الأداء الفني لأية رياضة لابد من توفر ولو قدر بسيط من المرونة .

يمكن تقسيم المرونة إلى:

١. **المرونة العامة** : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم . وتولد المرونة العامة مع الإنسان. وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

٢. **المرونة الخاصة** : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو المهارة المعينة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها. وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها . وتكون المرونة ايجابية أو سلبية :

- **المرونة الايجابية** : وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .
- **المرونة السلبية** : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة ...الخ.

قيـــاس المرونـــة

١. **اختبار ثني الجذع من الوقوف** : يتم الاختبار باستخدام منضدة مثبت عليها مسطرة مرقمة ، ونقطة الصفر تكون على حافة المنضدة . يصعد اللاعب على المنضدة ، ومن وضع الوقوف دون ثني الركبتين يثني اللاعب الجذع للأسفل ببطء محاولا تحقيق أقصى مدى

ممكن من الثني للأسفل . أقصى نقطة على المسطرة يصل أليها اللاعب تكون مرونة الجذع .

٢. **اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل** : يتم الاختبار باستخدام جهاز مرقم أو باستخدام الأرض المرقمة بالطباشير . يقوم اللاعب بالجلوس طولا مع استقامة الظهر . يحاول اللاعب مد الذراعين أماما على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى ابعد مدى ممكن . تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطع اللاعب أن يصل إليه بأطراف أصابعه . وتسجل مرونة اللاعب .

٣. **اختبار إطالة مد الجذع**: يتم الاختبار من وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر.ثم يقوم اللاعب برفع الجذع للأعلى وللخلف بأقصى ما يمكن . تقاس المسافة من الأرض حتى التجويف فوق القص . المسافة بينهما تكون مرونة إطالة الجذع .

الرشــاقــة Agility:

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى ، وتولد مع الإنسان . ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب . ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة .. ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها . وبقدرة ما تكون الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعة في الانتقال إلى حركة جديدة . فالرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك أخر **ويمكن أن تحدد في**:-

- قابلية السيطرة على توافق حركي مركب .
- إمكانية تعلم واستيعاب وتنفيذ مهارات حركية معقدة .

- وضع هذه المهارة والحركات بشكل هادف موضع التنفيذ ، مع القابلية على التأقلم المثالي السريع لردود فعل حركية غير متوقعه .

أن من المعايير المهمة التي ينبغي ملاحظتها لقياس نوعية الرشاقة المطلوبة ، **وبالتالي لتوضيح الطبيعة المركبة والمعقدة لهذه القابلية ما يلي :-**

- التناسق والتوافق في أداء واجبات حركية مركبة .
- الدقة والجمالية المطلوبة في التنفيذ .
- التوقيت الملائم في التنفيذ ومقدار الجهد المستخدم .

وهناك نوعان من الرشاقة :-

- رشاقة عامة (General Agility) .
- رشاقة خاصة (Specific Agility) .

إن الرياضي الرشيق في لعبة أو فعالية معينة لا يمكن أن يكون رشيقاً في كل الألعاب والفعاليات كما لا يمكن نقل أو تحويل الرشاقة الخاصة إلى رشاقة عامة .

أهم متطلبات التدريب لتطوير قابلية الرشاقة :

إن الرشاقة كقابلية بدنية ، لا يمكن أن تدرب أو تطور بشكل مباشر كما في بقية الصفات البدنية إن تطويرها يعتمد بشكل أساس على تطوير قابليات ومهارات وصفات حركية وذهنية أخرى ، فلأجل تطوير قابلية الرياضي على أحداث رد فعل حركي في مواجهة حدث حركي غير متوقع لا بد من تطوير قابلية التوقع (Anticipation) والتأقلم السريعين - سعة الاحتياط الحركي (Motorial CapacityReserves) - والربط الحركي -

التوازن – المرونة – إمكانية رد الفعل – القوة والقوة المتفجرة (Explosive Strength) براعة الأداء المتعدد الجوانب ... الخ .

ولما كان تدريب الرشاقة يهدف إلى تطوير قابلية الرياضي على أداء حركات ذات طابع مركب ومعقد وأحياناً غير متوقع لذا يتوجب .

١- قيادة الرياضي إلى تنفيذ تمارين وحركات جديدة ومركبة وتحت ظروف متباينة (تمارين جمناستك مثلاً) .

٢- تعليم وتدريب الرياضي على أداء حركات متعددة وباتجاهات مختلفة وبتوافق مركب (الاكروباتيك – اجتياز الحواجز والزحف من تحتها – العدو المتعرج وباتجاهات وسرع مختلفة – تمارين تغيير الاتجاه – تمارين موازنة – العاب صغيرة ... الخ) .

٣- عندما يراد تطوير الرشاقة بشكل منتظم ينبغي زيادة درجة تعقيد الحركات المركبة وبالتدرج .

٤- تقع التمارين والوقت المخصص لتطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية وبعد عملية إحماء جيدة وطويلة نسبياً .

٥- يستخدم حجم صغير من الوحدة التدريبية لتطوير الرشاقة لكن بتكرارات كبيرة وسريعة .

٦- سن الطفولة والشباب هو انسب الأعمار لتطوير الرشاقة لسرعة ولسهولة استيعاب الحركات المركبة في هذه الأعمار .

٧- ضرورة ملاحظة واختبار قابلية الرشاقة البدنية عند الرياضيين باستمرار وبطرق اختبار خاصة وعامة تعدّ وتنفذ لهذا الغرض .

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لان اللاعب عادة يعطي في بداية التدريب اهتماما كبيرا للأداء . وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لان هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .

التوافــق الحــركي

يعرف التوافق على انه قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجتزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء واجب حركي معين . كما انه عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم .

لاشك أن تجانس الحركة يؤدي إلى تحسين الانجاز . ولكن التوافق الحركي ليس شرطا أساسا لبعض من الأشكال الرياضية كما في الركض والسباحة بكم تشابه الأداء وتكراره بطريقة واحدة . لذا على المدرب أن لا يعطي أهمية كبيرة للتوافق الحركي إلا أن هناك بعض الألعاب التي يجب على المدرب أن يضع عملية التوافق الحركي في مقدمة تخطيطه مثل الجمباز والمصارعة ..الخ . لان التوافق الحركي لمثل هذه الألعاب حالة أساسية ومهمة في تحسين وتطوير الانجاز . ولابد من الإشارة إلى انه بقدر ما يكون التمرين صعبا ومعقدا بقدر ذلك يؤدي إلى تعب وإرهاق الجهاز العصبي عند اللاعب ، وإذا كان لا بد من تطبيق واستخدام هذه التمارين فلا بد من تخفيف شدة العمل لان اللاعب أصبح غير قادر على الأداء بالشكل المطلوب . وفي بعض الأحيان يقوم بعض المدربين بإعطاء أهمية كبيرة للتوافق الحركي لشكل من الأشكال الرياضية وهو لا ضرورة له ، وهذا يكون على حساب

التفكير والجهد وفقدان الوقت . كما الأداء البطيء لربط أجزاء الجسم يؤثر سلبا على الحركة بكاملها . وهذا يؤدي بالتأكيد إلى مضاعفة الجهد وزيادة في الوقت . بشكل عام التمارين الصعبة والتمارين التي تؤدى ببطئ تؤدي إلى تعب اللاعب وإرهاقه ، لأنها بحاجة إلى قوة تفكير وتركيز عالي ، على حساب سرعة الانجاز .

التخطيط للتدريب الرياضي

أهمية التخطيط للتدريب الرياضي

لم يعد خافيا آن التخطيط قد اصحب جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية ، فنحن نسمع ألان أكثر من أي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " أو " خطة التنمية" أو " إدارة التخطيط " وهكذا ، إذ لم يعد الإنسان الحديث يسير في حياته على أساس المحاولة والخطأ ، بل أصبح يخطط ، أي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه .

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي . فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة ، وهذا مما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي .

والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف .

ويجب أن لا يفهم أن التخطيط يرتبط دائما بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

ويجب أن يشمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

١. تحديد الأهداف المراد تحقيقها .

٢. تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها ، وتحديد أسبقية كل منها .

٣. تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات .

٤. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

٥. تحديد انسب انواع التنظيم .

٦. تحديد الميزانيات اللازمة .

القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية :

١. خضوع الخطة للهدف العام للدولة .

٢. بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة .

٣. تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها .

٤. مرونة الخطة .

٥. الارتباط بالتقويم .

وفيما يلي شرحا مبسطا عن هذه القواعد:

١ -خضوع الخطة للهدف العام للدولة :

ينبغي أن لا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع . فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في جمهورية مصر العربية إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضي العالي ، وإلى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية وعلى ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام الدولة .

ومن ناحية أخرى ينبغي أن تخضع خطط اللجنة الأولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والأندية والهيئات العاملة في المجال الرياضي للخطة العامة للدولة التي توضع بمعرفة الأجهزة العليا المختصة والتي تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية .

٢-بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة:

أن التدريب الرياضي– كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من "علم الرياضة Sport wissenschaft " . وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته من معظم العلوم الطبيعية ، والعلوم الإنسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية .

وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي .

٣-تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها :

إن التدريب الرياضي لأعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات ، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات

دفعة واحدة . ومن هنا تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل اصغر (سنة ، نصف سنة ، ٣ شهور . . . الخ).

فعلى سبيل المثال يجب مراعاة ، في غضون عملية التدريب الرياضي ، أن يسبق الأعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص ، وكذلك يكون أهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية وفي مرحلة أخرى محاولة تنمية السرعة زخكذا . ولذا ينبغي مراعاة تحديد أسبقية الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها .

٤-مرونة الخطة :

في كثير من الأحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي . وعلى ذلك يجب آن يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجابهة كل أنواع الاحتمالات أو معظمها وفقا لما يستجد من مختلف الظروف .

٥-الارتباط بالتقويم :

يجب أن يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح أو الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط . كما أن التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالإضافة إلى ذلك فان التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة إلى تعديل الخطة .

أنواع التخطيط للتدريب الرياضي

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن أهم الأنواع ما يلي

خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى .

١ . خطط الإعداد للبطولات الرياضية .
٢. خطط سنوية .
٣. خطط جزئية أو فترية (لفترات معينة) .
٤. خطط يومية .

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن كل أنواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على أسس مترابطة للعمل . فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي . والتي يجب أن تسير على هداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى . ولذا يجب البدء أولا بهذا النوع من التخطيط . بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة انه كل ما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .

الخطط التدريبية السنـويـة :

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة .

وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتماسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الأفراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسية ، حتى يمكن بذلك تحديد

الأهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف أو المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الأهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

١. الفترة الإعدادية .

٢. فترة المنافسات .

٣. الفترة الانتقالية (فترة الراحة الايجابية) .

وهنالك من يرى ضرورة إضافة فترة رابعة هي شبه المنافسات والتي تسبق فترة المنافسات وتتحدد هذه الفترات – بطبيعة الحال – على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتي تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة .

مما تقدم يتضح لنا أن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات . الفترة الأولى ، وهي الفترة الإعدادية ، تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه . والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف إلى تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورما الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة . والفترة الثالثة ، وهي الفترة الانتقالية ، أو فترة الراحة الايجابية ، تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة .

أولا :الفترة الإعدادية :

يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى مراحل متعددة تهدف كل منها إلى بعض الواجبات والأهداف المعينة ، وفي حالة تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين يصبح ما يلي أهم أهداف كل مرحلة .

(أ) المرحلة الأولى من الفترة الإعدادية :

تهدف هذه المرحلة إلى العمل على تكوين مستوى الفرد على أساس متين. **وتتكون أهم محتوياتها من :**

١. الإعداد البدني العام :

تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة .

٢. الأعداد المهاري :

توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد ، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة .

٣. الإعداد الخلقي والإرادي :

تربية الصفات والسمات الخلقية والإرادية التي يتأسس عليها العمل العنيف في المراحل والفترات التالية .

ويراعى في هذه المرحلة التدرج والتقدم بحجم وشدة حمل التدريب .

(ب) المرحلة الثانية من الفترة الإعدادية :

تهدف هذه المرحلة ، بصورة مباشرة ؛ إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أقصى مستواه ، وتشكل المواد التالية أهم محتويات التدريب لهذه المرحلة :

١. الإعداد البدني الخاص :

يحتل الإعداد البدني الخاص الحيز الأكبر ، ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام .

٢. الإعداد المهاري :

محاولة إتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها .

٣. الإعداد الخططي :

اكتساب وإتقان القدرات و المهارات الخططية المختلفة .

٤. الأعداد الخلقي والإرادي :

التركيز على تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية .

٥. الاشتراك في المنافسات :

تحتل المنافسات في هذه المرحلة طابعا تدريجيا وتدريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد اللاعب للمنافسات الهامة في غضون الفترة التدريبية التالية .

ويلاحظ أن هذه المرحلة تأخذ طابعاً تخصيصياً مباشرا بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس ويمكن أن تطلق على هذه المرحلة مرحلة الإعداد الخاص .

ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الإعدادية ارتباطا وثيقا بالخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وببعض الخصائص الأخرى.

ويجب على المدرب أن يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة . ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الإعدادية في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات . وقياسا على ذلك لا تصبح الفترة الإعدادية في حكم الانتهاء إلا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه .

ثانيا :فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة إلى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد ، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن.

ويميل البعض إلى إطلاق مصطلح (الفترة الأساسية) على هذه الفترة . ومن وجهة نظرنا نعتقد أن هذه التسمية بجانبها الصواب . وفي الواقع إذا حاولنا أن نميز الفترة الأساسية بالنسبة لفترات التدريب المختلفة في غضون الخطة السنوية فإننا نجد إن الفترة الإعدادية هي التي ينطبق عليها هذا الوصف بدرجة كبيرة .

ويحسن تسمية هذه الفترة بفترة المنافسات بالإضافة إلى ممارسة التدريب في الفترات الواقعة بين كل منافسة وأخرى مع ملاحظة تشكيل محتويات التدريب بما يتناسب ويتلاءم مع مقتضيات المنافسات القادمة .

وتتميز فترة المنافسات في أن الفرد لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة ، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه الفرد في خلال الفترة الإعدادية والعمل على تطبيقه ، وبطبيعة الحال يتأتى ذلك في غضون اشتراك الفرد في المنافسات التي تلعب دورا هاما في العمل على الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد ، اي تطوير وتنمية الخصائص والسمات الإرادية والخلقية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخططية والصفات البدنية .

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها .

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد، ومن الأهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، إذ أن ذلك هو الذي يحدد فترة دوام أقصى حمل يمكن للفرد تحمله، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال –بالنسبة لكل نوع من الأنواع الأنشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد ، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الإعدادية وطبقا لبعض النواحي الأخرى .

ثالثا :الفترة الانتقالية : (**فترة الراحة الايجابية**) :

الفترة الانتقالية تشكل الفترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين ، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة .

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب ، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن(٤ - ٦) أسابيع .

وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين . أما إذا حدث - لسبب ما – أم قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية إلى فترتين يفصل بينهما بضعة أيام للراحة الايجابية .

التقسيم المزدوج لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية :

إن كل أنواع الأنشطة الرياضية لا تتحد في استخدام تقسيمات واحدة لفترات التدريب في غضون الخطة السنوية لاعتبارات متعددة .

فهناك بجانب التقسيم العادي لفترات التدريب إلى ثلاث فترات كما في شكل (١) يوجد نوع أخر من التقسيم يطلق عليه (التقسيم المزدوج) لفترات التدريب كما في شكل (٢) . وقد تمكن (ماتفيف) من إثبات ان التقسيم العادي لفترات التدريب يسهم بقدر كبير الارتقاء بمستوى الأفراد الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل ، وذلك نظرا لان طول الفترة الإعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها .

ومن ناحية أخرى ينصح (ماتفيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة إعدادية- فترة منافسات – فترة إعدادية – فترة منافسات – فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي .

شكل (١)

<table dir="rtl">
<tr><td colspan="2">الفترة الإعدادية</td><td>فترة المنافسات</td><td>الفترة الانتقالية</td></tr>
<tr><td>المرحلة الأولى</td><td>المرحلة الثانية</td><td></td><td></td></tr>
</table>

التقسيم العادي لفترات التدريب

شكل (٢)

التقسيم المزدوج لفترات التدريب

<table dir="rtl">
<tr><td colspan="2">الفترة الإعدادية</td><td rowspan="2">فترة المنافسات</td><td colspan="2">الفترة التعدادية</td><td rowspan="2">فترة المنافسات</td><td rowspan="2">الفترة الانتقالية</td></tr>
<tr><td>المرحلة الأولى</td><td>المرحلة الثانية</td><td>المرحلة الأولى</td><td>المرحلة الثانية</td></tr>
</table>

لخطط اليوميـــــة

لضمان العمل اليومي المنظم الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية أساس عمل التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي . وينبغي أن <u>تحتوي **الوحدة التدريبية على ما يلي**</u> :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء) .
- ترتيب وتسلسل تمرينات الجزء الرئيسي .
- تحديد حمل التمرينات (كشدة التمرينات ودوامها وعدد مرات التكرار وفترات الراحة . . الخ) .
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخططية .

(يستحسن ذكر التمرينات المختارة وطرق أصلاح الأخطاء الشائعة وعدد مرات تكرار التمرينات الخ) .

وفي حالة تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الآمر بالإضافة إلى ذلك ذكر طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة . . . الخ .

وهناك أنواع رئيسية من الوحدات التدريبية نذكر منها:

١-الوحدات التدريبية التي تهدف أساساً لتطوير الصفات البدنية المختلفة .

٢-الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان المهارات الحركية.

٣-الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تعليم واكتساب وإتقان القدرات الخططية

٤-الوحدات التدريبية ذات الأهداف المشتركة والواجبات المتعددة .

٥-الوحدات التدريبية التي تهدف لاختبار وتقويم حالة التدريب .

تكوين الوحدات التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء:

١-الجزء الإعدادي (التهيئة الو الإحماء) .

٢-الجزء الرئيسي .

٣-الجزء الختامي .

وعموما تبدأ الوحدات التدريبية – بالنسبة لتدريب الفريق – باصطفاف الأفراد تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد للتدريب ويحسن أن تكون البداية في صورة تحية تقليدية تصبح بمثابة عملية افتتاح ثابتة للوحدة التدريبية .

ويجب الاعتناء التام بمعد وطريقة بداية التدريب لا مكان تربية السلوك النظامي بالنسبة للأفراد.كما تسمح تلك الطريقة بإشراف المدرب على ملابس وأدوات الأفراد.

يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الأهداف والواجبات التي سوف تتناولها الوحدة التدريبية ، ويوجه الأنظار بصفة خاصة إلى أهم الأهداف الرئيسية التي يجب على الأفراد حسن استيعابها لضمان قدرتهم على مزأولة التدريب بوعي وفعالية وبدرجة كبيرة من الاعتماد على النفس .

١ -الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية :

يطلق على الجزء الأول من الوحدة التدريبية – في المجال الرياضي – العديد من المصطلحات كالإحماء – التسخين – فترة ما قبل الحمل – المقدمة – الإعداد – وغير ذلك .

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية بصفة أساسية إلى إعداد وتهيئة الفرد من جميع النواحي للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية . وكذلك فان أعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة بطريقة منظمة وتدريجية لتحمل أعباء الحمل القادم تضمن عدم حدوث أية إصابات للفرد .

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها الجزء الإعدادي من الوحدة التدريبية كما يلي:

(أ) الاسترخاء :

- العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

(ب) الإحماء :

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة .
- العمل على اتساع الأوعية الشعرية .
- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.
- العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

(جـ) التنظيم الحركي :

- الإعداد وتهيئة المهارات الحركية الخاصة .
- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل .

(د) الناحية النفسية :

- الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب .
- محاولة خلق استعداد نفسي للتدريب .

وينقسم الجزء الإعدادي إلى إعداد عام وإعداد خاص :

(أ) الإعداد العام :

يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم الفرد لممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد .

وغالبا ما تستخدم في هذا الجزء تمرينات المشي والجري بأنواعها المختلفة مع ارتباطها بالتمرينات البنائية العامة التي تعمل على اكتساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

(ب)الإعداد الخاص :

ويهدف مباشرة إلى إعداد الفرد للواجب الذي سوف يقوم بممارسته أولا في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . ويستخدم في هذا الجزء التمرينات الخاصة وتمرينات المنافسة . يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي الحمل لضمان الانتقال تدريجيا للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

وترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد . كما يجب ملاحظة أن الجزء الإعدادي يستغرق وقتا طويلا في حالة تكوين الجزء الرئيسي من التدريبات لتنمية وتطوير السرعة القصوى أو القوة العضلية . وكثيرا ما يعزى إصابات العضلات والأوتار لمعظم الأفراد في غضون الجزء الرئيسي إلى عملية الإعداد الغير كافية .

ويرى البعض انه يحسن ان يستغرق الجزء الإعدادي في مثل هذه الحالات ما بين ٢٠ – ٤٠ دقيقة . وعموما يحبذ البعض بان يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ٥\١ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

٢-الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ثلث الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد . وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي ترمى إليه الوحدة التدريبية .

وعلى المدرب أن يضع في اعتباره أن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب أقصى جهد وانتباه ، نظرا لان قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الجزء الإعدادي مباشرة ، وذلك على افتراض أن ذلك الجزء من الوحدة التدريبية قد قام بوظيفته على أكمل وجه .

وفي حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات وأهداف متعددة يحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية :

- البدء بالتعليم عقب الجزء الإعدادي مباشرة نظرا لان تعلم وإتقان ، المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل إلا في حالة عدم إجهاد جهازه العصبي ، بالإضافة إلى ذلك فان تطوير وتنمية الاستجابة الحركية الجديدة لا يصادفه النجاح إلا في حالة الإثارة الايجابية للجهاز العصبي وهو الوقت الذي يتميز به الفرد بعد عملية الإعداد ، مباشرة .

- يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل إرهاق الفرد وإحساسه بالتعب ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن تمرينات السرعة التي يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي إلى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تهدف إلى تحسين عمليات النهاية وتربية السمات الإرادية لدى الفرد .
- أما تمرينات تطوير القوة العضلية أو التحمل فإنها تحتل نهاية الجـزء الرئيسـي . وعموما يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية عـلى كثـير من الواجبات ، والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد .

وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من ٩٠ – ١٢٠ دقيقة على ٢\٣ أو ٣\٤ الزمن الكلي للوحدة التدريبية . وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب. فالوحدة التدريبية التي تهدف إلى تنمية السرعة، القصوى تتميز باستخدام أقصى حمل، وعلى ذلك يقل الزمن ، بينما يتطلب تنمية التحمل زمنا أطول وحملا اقل من حيث الشدة .

بالإضافة إلى ذلك فان بعض النواحي الأخرى كحالة الفرد البدنية أو النفسية ومستوى السن وغير ذلك تلعب دورا هاما بالنسبة لطول فترة الجزء الرئيسي .

٣- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول .

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه . وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الألعاب الصغيرة بالإضافة إلى تمرينات الاسترخاء المختلفة . وعموما يرتبط تكوين الجزء الختامي بالنسبة لمحتويات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية . وفي نهاية هذا الجزء يمكن إبداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية .

الفصل الثالث
مفهوم مرحلة الطفولة المبكرة

* **تعريف الطفولة** Childhood Definition:

الطفل في اللغة هو المولود حتى البلوغ، والطفولة هي مرحلة من الميلاد إلى البلوغ.

*** ويشير قاموس أكسفورد Oxford:**

إلى الطفل على أنه الإنسان حديث الولادة سواء كان ذكراً أو أنثى، كما يشير إلى الطفولة على أنها الوقت الذي يكون فيه الفرد طفلاً ويعيش طفولة سعيدة.

*** كما يشير قاموس لونجمان Longman:**

إلى الطفل على أنه الشخص صغير السن منذ وقت ولادته حتى بلوغه سن الرابعة عشر أو الخامسة عشر وهو الابن أو الابنة في أي مرحلة سنية، كما يعرف الطفولة على أنها المرحلة الزمنية التي تمر بالشخص عندما يكون طفلاً.

وينطوي مفهوم الطفل في علم النفس على معنيين معنى عام ويطلق على الأفراد من سن الولادة حتى النضج الجنسي، ومعنى خاص ويطلق على الأعمار فوق سن المهد وحتى المراهقة.

***وتعرف الطفولة من وجهة نظر علماء الاجتماع على أنها:**

هي تلك الفترة المبكرة من الحياة الإنسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتماداً كلياً فيما يحفظ حياته؛ ففيها يتعلم ويتمرن للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي قنطرة يعبر عليها الطفل حتى النضج الفسيولوجي والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي والروحي والتي تتشكل خلالها حياة الإنسان ككائن اجتماعي.

*** كما يعرف الطفل وفقاً للمادة الأولى من مشروع اتفاقية الأمم المتحدة على أنه:-**

هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه، وأما الطفولة فتعرف على أنها مرحلة لا يتحمل فيها الإنسان مسئوليات الحياة متعمدا على الأبوين وذوي القربى في إشباع حاجته العضوية وعلى المدرسة في الرعاية للحياة وتمتد زمنياً من الميلاد وحتى قرب نهاية العقد الثاني من العمر وهي المرحلة الأولى لتكوين ونمو الشخصية وهي مرحلة للضبط والسيطرة والتوجيه التربوي.

والطفولة أيضاً هي الفترة التي يكون خلالها الوالدان هما الأساس في وجود الطفل وفي تكوينه عقلياً وجسمياً وصحياً.

وتعتبر مرحلة الطفولة في الإنسان من أطول مراحل الطفولة بين الكائنات الحية حيث إنها تمتد من لحظة الميلاد وحتى سن الثانية عشر، وسوف تستند هذه الدراسة إلى التقسيم التالي لمرحلة الطفولة للإنسان حيث إنه يحدد بدقه المجال البشري الذي سوف تطبق عليه الدراسة الحالية وهو الفئة العمرية من (٦ سنوات إلى ١٢ سنة) وهو ما يسمى بمرحلة الطفولة المتأخرة وتنقسم مرحلة الطفولة وفقاً لهذا التفسير إلى فترتين **متميزتين هما:-**

***مرحلة الطفولة المبكرة من (٢-٥سنوات) Early childhood:**

وهي المرحلة التي تمتد من عامين إلى خمسة أعوام وفيها يكتسب الطفل المهارات الأساسية مثل المشي واللغة مما يحقق قدراً كبيراً من الاعتماد على النفس.

***مرحلة الطفولة المتأخرة (٦-١٢سنة) Late childhood:**

وهي المرحلة التي تمتد من سن السادسة حتى سن الثانية عشر من العمر وتنتهي هذه المرحلة ببلوغ الطفل ودخوله مرحلة مختلفة كثيراً عن سابقتها وهي مرحلة المراهقة.

***مرحلة الطفولة المبكرة :**

تمتد مرحلة الطفولة المبكرة من العام الثاني في حياة الطفل إلي العام السادس، وفي أثناء هذه الفترة ينمو وعي الطفل نحو الاستقلالية، وتتحدد معالم شخصيته الرئيسية، ويبدأ في الاعتماد علي نفسه في أعماله وحركاته بقدر كبير من الثقة والتلقائية

* للطفل في هذه المرحلة خصائص ينبغى تقبلها وترشيدها وتهذيبها، هذه الخصائص مشتركة في البنت والولد وفي الأطفال عامة على اختلاف درجاتها، وهي تدل على أن هذا الطفل سوي وطبيعي.

١- **كثرة الحركة وعدم الاستقرار**:فالحركة الكثيرة للطفل والتنقل من مكان إلى آخر، واللعب الدائم وعدم الاستقرار، والصعود والنزول وغير ذلك يزيد من ذكاء الطفل وخبرته بعد أن يكبر.قال رسول الله ﷺ:"عراقة الصبى في صغره زيادة في عقله في كبره" رواه الترمذي.

٢- **شدة التقليد**: فالطفل يقلد الكبير خاصة الوالدين في الحسن والقبيح، فالأب يصلى فيحاول الطفل تقليده، وقد يكون مدخنا فيحاول تقليده، والأم تسلم على أقربائها فيحاول تقليدها.

٣- **العناد**: فلا نعجب من عناد الطفل ونتهمه بتعمد ذلك مع أبويه، بل نشجعه ونحفزه على فعل النقيض ونذكر له من القصص

والحكايات التى تنفر من العناد، كتشبيه المعاند بالشيطان الذي عاند الله ولم يطع أوامره فغضب لله عليه وأدخله النار.

٤- **عدم التمييز بين الصواب والخطأ:** فقد يشعل عود كبريت فتحرقه النار، وقد يضع يده في الماء الساخن وهو لا يعرف ضرره، فلا يحاسب الطفل بالضرب كالكبير المدرك لأن عقله لم ينضج بعد، والصواب أن نبعده عما يضره.

٥- **كثرة الأسئلة:** فهو يسأل عن أي شيء وفي أي وقت وبأي كيفية، قد تكون أسئلته محرجة أحيانا، لكن ما نحذر منه الكذب على الطفل، أو الإجابة بما لا يحتمله عقله أو أن نصده عن السؤال.

٦- **ذاكرة حادة آلية:** يحفظ الطفل كثيرا وبلا فهم، لأن ذاكرته ما زالت نقية بيضاء، فتستغل في حفظ القرآن الكريم والأحاديث النبوية والأذكار والأناشيد مع مراعاة أن يكون أسلوب التحفيظ شيقا.

٧- **حب التشجيع:** الطفل يحب التشجيع كثيرا بنوعيه المادي والمعنوي، فنستغل هذه الخاصية في تعديل بعض السلوكيات المزعجة كالعناد وكثرة الحركة وغيرها.

٨- **حب اللعب والمرح:** وهذا ليس عيبا فهو وسيلته لاكتساب المهارات وتجميع الخبرات وتنمية الذكاء وأفضل وسيلة للتعلم.

٩- **حب التنافس والتناحر:** وبتوجيه هذه الخاصية وترشيدها تكون عاملا مهما في التفوق والابتكار.

١٠- **التفكير الخيالي**: لا تنزعج عندما تجد الطفل جالسا يفكر في شيء ما، لأن الخيال يغلب على تفكيره، بما يسمى أحلام اليقظة، ولأن عقله لم ينضج بعد.

١١- **الميل لاكتساب المهارات**: فالطفل قبل ست سنوات يحاول اكتساب بعض مهارات من حوله كأبيه النجار أو اللاعب أو أمه الطباخة أو الخياطة.

١٢- **النمو اللغوي السريع**: فقاموس الطفل اللغوي يزداد باستمرار، ويؤثر في ذلك صحته العامة خاصة التغذية السليمة، وكذلك العلاقات الأسرية والمحتوى الاجتماعى والاقتصادي والمستوى اللغوي للأب والأم

١٣- **الميل للفك والتركيب**:يعتبره البعض نوعا من التخريب ولكنه أمر طبيعى في هذه المرحلة، لذا يؤتى له بألعاب متخصصة في ذلك مثل القطار، البازل والمكعبات وكذلك الصلصال والورق وغيرها

١٤- **حدة الانفعالات**:يثور الطفل وينفعل بدرجة واحدة للأمور الهامة والتافهة، ومن هذه الانفعالات الخوف والغضب والغيرة.

❖ خصائص نمو الأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة

١ -النمو الجسمي في مرحلة الطفولة المبكرة:

-الأسنان:

تستمر الأسنان في الظهور، ويكتمل عدد الأسنان المؤقتة وتظل الأسنان اللبنية حتى سن السادسة أو السابعة إلي أن تستبدل بها الأسنان الدائمة، ومع ذلك فأسنان الطفل اللبنية في حاجة إلي الرعاية الطبية حتى لا يصيبها التسوس.

- **الرأس:**

يصل حجم الرأس في نهاية هذه المرحلة إلي مثل حجم رأس الراشد، ومع ذلك فإن الرأس والوجه تظل نسبتهما أكبر بالمقارنة بأجزاء الجسم الأخرى، علي الرغم من أن معدل نمو الرأس يكون أبطأ من المراحل السابقة.

- **الجذع:**

ينمو الجذع بدرجة متوسطة، ويستمر نمو الجذع بحيث يصبح الطفل أكثر استقامة وأقل استدارة، ويبدأ الطفل في هذه الفترة في التخلص من الدهون التي تراكمت في الفترة السابقة، ويتم ذلك خلال عمليات الهدم والبناء التي تتعرض لها الأنسجة الدهنية.

- **الطول:**

يصل الطول في نهاية السنة الثالثة إلي حوالي (٩٠) سم، ثم يزداد ببطء نسبي بمعدل (٩ - ٨ -٧ - ٦) سم خلال السنوات (٣ - ٤ - ٥ - ٦)، ويكون معدل الطول أكبر من معدل الوزن في هذه المرحلة، ويكون الذكور أطول من الإناث

- **الوزن:**

يزداد وزن الطفل بمعدل كيلو تقريبًا في السنة، ويكون معدل الوزن أقل من معدل الطول، ويكون الذكور أثقل من الإناث. ويصل متوسط وزن الطفل في بداية هذه المرحلة إلي (١٢) كيلو جرامًا تقريبًا للجنسين. وفي نهاية المرحلة يكون متوسط وزن الولد (١٨) كغ ومتوسط وزن البنت (١٧.٥) كغ، ويصل في نهاية هذه المرحلة إلي سبعة أمثال وزنه عند الولادة.

٢ -النمو الفسيولوجي في مرحلة الطفولة المبكرة:

- المخ:

الجهاز العصبي هو أكثر أجهزة جسم الطفل استمرارًا في النمو في هذه المرحلة، فمع بلوغ الطفل سن الثالثة يصل وزن مخه إلي حوالي ٧٥ ٪ من وزن مخ الراشد، ويتقدم نمو لحاء المخ في هذه المرحلة، وهذا الجزء من المخ يتألف من عدد كبير من الألياف العصبية، وهو أكثر أجزاء المخ تطورًا، ويرتبط بالسلوك الإرادي والنشاط العقلي، وهو الذي يساعد الطفل علي التفكير واكتساب المعلومات، ومعني هذا أن النمو العقلي والمعرفي في هذه المرحلة قد يكون وثيق الصلة بنمو لحاء المخ. ويستمر في هذه المرحلة ترسيب الأنسجة الدهنية المحيطة بنهايات الخلايا العصبية بدرجة تجعل التواصل العصبي في المخ أكثر كفاءة.

- التنفس:

يصبح التنفس أكثر عمقًا وأبطأ من ذي قبل.

- القلب:

تكون نبضات القلب بطيئة، وتصبح ثابتة نسبيا، ويزداد ضغط الدم ازديادًا ثابتًا.المعدة: يزداد حجم المعدة، ويستطيع الجهاز الهضمي للطفل هضم الأطعمة الجامدة.النوم: كلما تقدَّم الطفل في السن يقل عدد ساعات النوم، حتى تصل إلي (١٠) ساعات تقريبًا في الطفولة المتأخرة.

٣ -النمو الحسي في مرحلة الطفولة المبكرة:

- الإدراك:

لا يستطيع الطفل في بداية هذه المرحلة إدراك العلاقات المكانية للأشياء، ويكون إدراكه للمسافات والأحجام والأوزان والأعداد غير دقيق،

ولكن عندما يتقدم الطفل في العمر يستطيع التمييز بين المثيرات. وفي سن الثالثة يستجيب للمثيرات ككل، وبعد ذلك يبدأ في الاستجابة للأجزاء المنفصلة، وتوجد صعوبة لديه في التمييز بين الشكل والصورة في المرآة.

- إدراك الزمن:

لا يستطيع الطفل إدراك غير الحاضر، ثم يزداد إدراكه ليدرك الغد والمستقبل في سن الثالثة. أما في سن الرابعة فيستطيع إدراك المدلول الزمني للماضي، ويدرك اليوم، ثم الغد، ثم الأمس. وفي سن الخامسة يدرك تسلسل الحوادث، ويعرف الأيام وعلاقتها بالأسبوع، ويظل الطفل في هذه المرحلة متمركزًا حول ذاته.

- البصر:

يحدث في هذه المرحلة تحسن كبير في قدرة الطفل علي الإبصار والتركيز البصري، ومع بلوغ الطفل سن السادسة لا يكون جهازه البصري قد اكتمل، فهو لا يكتمل إلا مع البلوغ، وهذا يعني أن النمو البصري مازال مستمرًا في المراحل التالية حتى يتحقق التركيز البصري الواضح. ويحتاج بعض الأطفال في هذه المرحلة إلي نظارات طبية.

- السمع:

يتطور السمع تطورًا سريعًا، ومع تقدم الطفل في العمر لا تكاد تظهر مشكلات سمعية إلا لدي قليل من الأطفال بنسبة لا تتجاوز ٢ . ٪

٤-النمو الانفعالي في مرحلة الطفولة المبكرة:

- السلوك الانفعالي:

ينمو السلوك الانفعالي تدريجيًّا في هذه المرحلة من ردود الأفعال العامة نحو سلوك انفعالي خاص، وتحل الاستجابات الانفعالية اللفظية محل

الاستجابات الانفعالية الجسمية، كما تكون الانفعالات شديدة ومبالغًا فيها ومتنوعة ومتناقضة، وتسمي هذه المرحلة باسم "مرحلة عدم التوازن"، وتظهر علامات شدة الانفعالات في صورة حدة المزاج وشدة المخاوف وقوة الغيرة، ويرجع ذلك كله إلي أسباب نفسية أكثر منها فسيولوجية، ذلك أنَّ الطفل يشعر بقدرة غير عادية، وكذلك يثور علي القيود التي يفرضها عليه الوالدان.

- **انفعال الحب:**

في البداية يتركز حب الطفل علي ذاته؛ حيث يكون هو موضوع الحب من الآخرين ومن نفسه، وحبه لوالديه ما هو إلا استثارة لحبهما له حتى يلبيا له كل رغباته؛ ذلك أن الطفل يشعر بقدرة غير عادية، ويثور علي القيود التي يفرضها عليه الوالدان.

- **الخوف:**

تزداد مثيرات الخوف في هذه المرحلة لقدرة الطفل علي إدراكها، فيخاف بالتدريج من الحيوانات والظلام والفشل والموت، ويمكن أن تكون هذه المخاوف أكبر عائق في سبيل نموه الصحي السليم.

- **الغضب:**

تظهر نوبات الغضب المصحوب بالاحتجاج اللفظي، والأخذ بالثأر أحيانًا، ويصاحبها أيضًا العناد والمقاومة والعدوان، وخاصة عند حرمان الطفل من إشباع حاجاته.

- **الأحلام المزعجة:**

تنتاب الطفل في هذه المرحلة بدرجة أكبر نسبيًا من أية مرحلة أخري ويكون نومه مضطربًا.

- الغيرة:

شعور الطفل بالغيرة عند ميلاد طفل جديد، وذلك بسبب تحول الاهتمام عنه بعد أن كان موضع الاهتمام.

- التعبير الانفعالي:

يجد الطفل تعبيرًا عن حياته الانفعالية في مجالات عديدة، مثل: الأحلام، واللعب، مما قد يخفف عنه حدة تلك الانفعالات، كما يعتبر في نفس الوقت وسيلة جيدة للكشف عنها، بل ولعلاجها أيضا .

٥ - النمو اللغوي في مرحلة الطفولة المبكرة:

- سرعة النمو:

تعتبر هذه المرحلة من أسرع مراحل النمو اللغوي تحصيلا وتعبيرًا وفهمًا. وهناك علاقة وثيقة بين قدرة الطفل علي الكلام وقدرته علي المشي، فكلما كان الطفل قادرًا علي المشي الصحيح؛ تزداد قدرته علي تعلم الكلام واكتساب كثير من الكلمات.

- مظاهر النمو اللغوي:

من مظاهر النمو اللغوي في هذه المرحلة: الوضوح، ودقة التعبير، والفهم، وتحسُّن النطق، واختفاء الكلام الطفو لي، وازدياد فهم كلام الآخرين، والقدرة علي الإفصاح عن الحاجات والخبرات، والقدرة علي صياغة جمل صحيحة طويلة، وكذلك استخدام الضمائر والأزمنة.

- مراحل النمو اللغوي:

يمر التعبير اللغوي في الطفولة بمرحلتين:

مرحلة الجمل القصيرة : حيث تكون من (٣) إلي (٤) كلمات، وتعبر عن معني، رغم أنها لا تكون صحيحة من ناحية التركيب اللغوي .

أما المرحلة الثانية فهي مرحلة الجمل الكاملة : حيث تتكون الجمل من (٤) إلي (٦) كلمات، وتتميز بأنها جُمَل مفيدة تامة أكثر تعقيدًا في التعبير.

- القدرة علي التواصل:

علي الرغم من تمكن الطفل من اللغة في هذه المرحلة، فإنه يظل يعاني قصورًا من حيث القدرة علي التواصل مع الآخرين .

٦ -النمو العقلي في مرحلة الطفولة المبكرة:

- المفاهيم:

في هذه المرحلة تتكون المفاهيم المختلفة عند الطفل، مثل: الزمان والمكان والاتساع والعدد، ويتعرف أيضًا علي الأشكال الهندسية. ومعظم المفاهيم التي يستطيع الطفل إدراكها تكون حسية، أما المفاهيم المُجرَّدة فلا يستطيع إدراكها إلا فيما بعد.

- الذكاء:

يزداد نمو الذكاء، ويستطيع الطفل التعميم، ولكن في حدود ضيقة، ويرى "بياجيه" أن الذكاء في هذه المرحلة يكون تصوريًا تستخدم فيه اللغة بوضوح، ويتصل بالمفاهيم والمدركات الكلية.

- التعلم:

تزداد قدرة الطفل علي التعلم عن طريق الخبرة والمحاولة والخطأ، وعن طريق الممارسة والاستفادة من خبرات الماضي.

- الانتباه:

لا يستطيع الطفل في بداية هذه المرحلة التركيز والانتباه، لكن تزداد بعد ذلك قدرة الانتباه.

- الخيال:

تتميز هذه المرحلة بصفة عامة باللعب الإيهامي أو الخيالي، ويطغي خيال الطفل علي الحقيقة، لذلك فإن أطفال هذه المرحلة يحبون اللعب بالعرائس وتقليد الكبار، والقيام ببعض الأدوار الاجتماعية وتقمص الأدوار.

- التذكُّر:

يتذكر الطفل العبارات السهلة المفهومة أكثر من تذكُّره للعبارات الغامضة، كذلك يتذكر الأسماء والأشخاص والأماكن والأشياء.

- التفكير:

ويسمي طور التفكير في هذه المرحلة باسم "طور ما قبل العمليات"، **وهو ينقسم إلي قسمين:**

(أ) **فترة ما قبل المفاهيم** : وهي من سنتين إلي أربع سنوات. ويظهر في هذه المرحلة خاصية التمركز حول الذات، بمعني أنه لا يستطيع أن يتخذ وجهة نظر الآخر في أحكامه أو في إدراكه للأشياء.

(ب) **فترة التفكير الحدسي** : من ٤ – ٧ سنوات وفيها يتحرر الطفل من بعض عيوب المرحلة السابقة، فيعتمد علي الحدس العام الغير واضح التفاصيل، فالطفل في هذه المرحلة يعتمد في تفكيره بشكل أكبر علي حواسه وتخيله أكثر من أي شيء آخر .

٧ - النمو الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة:

- نمو العضلات:

يسيطر الطفل علي العضلات الكبيرة، وبالتدريج يستطيع السيطرة علي عضلاته الصغيرة، ويكتسب الطفل مهارات حركية جديدة: كالجري والقفز، والتسلق، وركوب الدراجة، والحركات اليدوية الماهرة: كالرسم والكتابة، ويعتمد نوع المهارات التي يتعلمها الطفل علي مستوي نضجه واستعداده، وعلي الفرص التي تتاح له لتعلمها والتوجيه الذي يلقاه لإتقانها. ومن الملاحظ أنَّ الأطفال الذين يعيشون في بيئات فقيرة يكتسبون المهارات مبكرًا عن الأطفال الذين يعيشون في بيئات ثرية، وتوجد فروق فردية بين الجنسين في نوع المهارات الحركية وذلك راجع إلي عمليات التنميط الجنسي.

- الكتابة:

يستطيع الطفل في نهاية هذه المرحلة رسم الخطوط الأفقية والرأسية والأشكال البسيطة، كما يستطيع تشكيل بعض الأشكال باستخدام طين الصلصال، ومع التدريب يستطيع الطفل الكتابة والرسم بشكل جيد.

- العوامل المؤثرة في النمو الحركي:

من أهم العوامل التي تؤثر في النمو الحركي في هذه المرحلة حالة الطفل الجسمية، وصحته العامة، وقدرته العقلية، إضافة إلي حالته النفسية، وكذلك العوامل البيئية من حيث الفقر والثراء، وعوامل التنشئة الاجتماعية، وعمليات التنميط الجنسي للذكورة والأنوثة والإمكانيات والفرص المتاحة للتعلم.

العائلات المتسامحة مع الأطفال تساعد في تقديم نموهم الحركي أكثر من العائلات التي تكون أقل تسامحاً ، فالتسامح يوفر فرصة أكبر للأطفال كي يتحركوا.

٨ - النمو الاجتماعي في مرحلة الطفولة المبكرة:

- العلاقات الاجتماعية:

تتسع دائرة العلاقات والتفاعل الاجتماعي في الأسرة، ومع جماعة الرفاق باتساع عالم الطفل. ويزداد اندماج الطفل في الكثير من الأنشطة وتعلم الجديد من الكلمات والمفاهيم، ويمر بخبرات جديدة تهيئ له الانتقال من كائن بيولوجي إلي كائن اجتماعي.

- نمو السلوك الخلقي:

يكتسب الطفل قيم الوالدين واتجاهاتها ومعاييرهما السلوكية خلال هذه الفترة، نتيجة لتعرضه لمتغيرات التنشئة الاجتماعية من ثواب وعقاب وتقليد وتوحد، وغيرها من الأساليب.

- الصداقة:

يستطيع الطفل أن يصادق الآخرين، ويلعب معهم، ويستطيع أن يحادثهم. ونجاحه في العلاقات الاجتماعية خارج المنزل يتوقف علي نوع الخبرات التي يتلقاها في تربيته علي أيدي والديه.

- التعاون:

يظهر (الفريق) في حياة الطفل، وفيه يصبح الطفل واعيًا بوجود الآخرين.

- الزعامة:

الزعامة عند الطفل في هذه المرحلة وقتية، لا تكاد تظهر عنده حتى تختفي، وعندما يصبح الطفل علي أعتاب دخول المدرسة تكون معالم شخصيته قد تميزت بخصائصها وسماتها، فنجد أن بعض الأطفال يتسمون بالزعامة والقيادة والبعض الآخر يحب الظهور، ومنهم من يفضل الانطواء.

- المكانة الاجتماعية:

تعتبر هذه الفترة هي السنوات الحرجة في عملية التطبيع الاجتماعي للطفل، ويتوقف السلوك الاجتماعي كمّا وكيفًا علي خبرات الطفل والظروف البيئية التي يتعرض لها وعلاقته بها، ويشمل ذلك سلوك القيادة، والسيطرة والتبعية والمسايرة الاجتماعية.

- سلوك الطفل:

يبدأ الطفل في تعلم السلوك الخلقي، ويظهر لديه أيضًا سلوك العناد وعدم الطاعة، فيجذب الانتباه إليه، وتوجد فروق فردية بين الجنسين في السلوك، فالأولاد يميلون إلي التخريب، بينما تميل البنات إلي العناد، وتظهر مشكلات السلوك في التبول اللاإرادي والتخريب، ونوبات الغضب، والعصبية.

- المنافسة:

يميل الطفل إلي المنافسة التي تظهر لديه في الثالثة، وتبلغ ذروتها في الخامسة.

- **العناد:**

يكون العناد في ذروته حتى العام الرابع، ويتضح ذلك في الثورة علي النظام الأسري، وعلي سلطة الكبار، وعصيان أوامرهم، وإذا كان نظام التربية تسلطيًّا عقابيًّا فإنه يؤدي بالطفل إلي تنمية العصيان والتمرد، وكذلك القيام بالسلوك العدواني ولانسحابي.

- **الاستقلال:**

يميل الطفل نحو الاستقلال في بعض الأمور، مثل: تناول الطعام، واللبس، إلا أنه ما زال يعتمد إلي حد كبير علي الآخرين، والاستقلال لا يتحقق لجميع الأطفال حيث توجد فروق فردية وسمات شخصية مختلفة.

الطفل الذي يهتم بأقرانه ويقضي وقتاً أطول معهم ويقبل أن يعطي ويأخذ هو طفل ذو كفاءة اجتماعية.

❖ أهم مطالب النمو في مرحلة الطفولة المبكرة :

١ - المحافظة على الحياة

٢- تعلم المشي

٣- تعلم استخدام العضلات الصغيرة.

٤- تعلم الأكل.

٥- تعلم ضبط الإخراج وعاداته.

٦-تعلم الفروق بين الجنسين.

٧- تعلم المهارات الجسمية الحركية اللازمة للألعاب، وألوان النشاط العادية.

٨- تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.

٩- تعلم قواعد الأمن والسلامة.

١٠- تعلم المشاركة في المسئولية.

١١- تعلم ممارسة الاستقلال الشخصي.

١٢- تكوين مفاهيم بسيطة عن الواقع الاجتماعي.

١٣- تعلم ضبط الانفعالات وضبط النفس.

١٤- نمو مفهوم الذات واكتساب اتجاه سليم نحو الذات

❖ الاتجاهات الوالدية والممارسات الوالدية ودورها في بناء شخصية الطفل

فيما يختص بالاتجاهات التي يتبناها الوالدان والممارسات والأساليب التي يقومان بها لتحقيق عملية التنشئة الاجتماعية أو التطبيع الاجتماعي للأطفال، وهي تلك الاتجاهات والأساليب والممارسات التي تتعلق بالمعاملة الوالدية للأطفال على وجه العموم وتلك التي ترتبط بضبط السلوك، Disciplinary Procedures بصفة خاصة وغرس القيم والعادات والاتجاهات السائدة في المجتمع لدى الأطفال، فيمكن تحديدها على النحو التالي :

بالنسبة للممارسات التي يقوم بها الوالدان خلال المراحل المبكرة من عمر الطفل وهي الممارسات التي تهمنا في هذه الدراسة والتي يطلق عليها، أساليب التنشئة المبكرة للطفل، Child Rearing Practices فقد قام علماء النفس **بتصنيفها إلى ثلاثة تصنيفات**

أو أنواع أساسية لكل منها بُعدان على النحو التالي:

١- الحب مقابل العداء ويتميز البعدان في هذا النوع من المعاملة بالتقبل والاستحسان واستخدام المكافأة والثناء والتفاهم في مقابل العقاب البدني والزجر والنقد والتهديد وكراهية الطفل.

٢- التسلط والتحكم مقابل التسامح ويتميز باستخدام أساليب قاسية تقيد حرية الطفل وتكبله ولا تتقبل أخطاءه وتعاقب عليها في مقابل السماح بقدر مناسب من الحرية واتخاذ القرار من جانب الطفل والتسامح بقدر معقول فيما يقوم به الطفل من أخطاء.

٣- العلاقة الهادئة في مقابل القلق الانفعالي ويتميز بعدا هذا الاتجاه عن طريق التدليل والحماية الزائدة والقلق المبالغ فيه في مقابل النظرة الهادئة الموضوعية لنمو الطفل.

ومن الجدير بالملاحظة أنه بسبب أهمية النوع الأول من الممارسات الوالدية وخطورته على التوافق النفسي والصحة النفسية للطفل، قام رونر Rohner في الثمانينيات بتطوير نظرية حديثة في التنشئة الاجتماعية على أساس بعدي القبول والرفض الوالدين أطلق عليها اسم: "نظرية القبول والرفض الوالدي" " Parental Accept anceand Regection (PART) Theory".

وتحاول هذه النظرية تحديد العوامل المرتبطة بالقبول والرفض الوالدي وتفسير هذه الظاهرة والتنبؤ ببعض مستتبعاتها وبصفة خاصة تلك الخصائص والسمات التي يمكن أن تترتب على القبول والرفض الوالدي.

وقد أثارت هذه النظرية عددا كبيراً من الدراسات والبحوث الهامة التي حاولت الكشف عما يمكن أن يترتب على الرفض الوالدي من مشكلات سلوكية واضطرابات انفعالية ومن أمراض نفسية وانحرافات.

ومن أهم ما كشفت عنه نتائج هذه الدراسات أن شعور الأطفال برفض والديهما أو احدهما يؤدي إلى العديد من المشكلات من أهمها كافة أشكال الاضطرابات السلوكية وكثير من الأمراض النفسية. كما يمكن أن يؤدي هذا الرفض للانحرافات السلوكية والسلوك المضاد للمجتمع والسيكوباتية. وأخيراً بينت بعض الدراسات أن هذا الرفض يؤدي لإصابة الأبناء بالاكتئاب الذي قد يؤدي بهم إلى الإدمان .

أما بخصوص الممارسات التي يقوم بها الوالدان لضبط سلوك الطفل خلال المراحل اللاحقة ومدى اتصافها بالسواء أو عدم السواء، فقد قسمها علماء النفس إلى نوعين عريضين على متصل واحد يقع عند أحد حديه الأساليب السوية وعلى حده الآخر الأساليب غير السوية.

ويندرج تحت الأساليب السوية في التنشئة استخدام الأساليب التربوية والنفسية الصحيحة السوية مثل الإثابة والمدح والتفاهم والتشجيع وغيرها، واستخدامها بطريقة تكشف عن حب الطفل والاهتمام به. أما الأساليب غير السوية مثل العقاب البدني والزجر والذم والتهديد فهي تكشف عن إحباط الوالدين بسبب سلوك الطفل.

ومن أهم أساليب المعاملة الوالدية التي وجدت سائدة في المجتمعات العربية بشكل عام والمجتمع المصري على وجه الخصوص، الأساليب التالية :

١- الأساليب الوالدية السوية.

٢- الأساليب الوالدية غير السوية **ومن أهمها :**

* التسلط.

* الحماية الزائدة.

* الإهمال.

* التدليل.

* القسوة.

* إثارة الألم النفسي.

* التذبذب.

* التفرقة

وقد حاولت دراسات وبحوث عربية عديدة الربط بين أساليب المعاملة الوالدية السابق تحديدها، سواء الأساليب السوية أم غير السوية، وما يتصف به الأطفال والمراهقون والشباب من سمات، وكذلك مع ظهور الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية والانحرافات السلوكية بمختلف أنواعها بما فيها الإدمان.

وعلى الرغم من الصعوبات والمشكلات المنهجية التي تواجه الدراسات التي تحاول الربط بين أساليب المعاملة الوالدية وسمات شخصية الأبناء ــ وهي صعوبات ترجع دون شك إلى العديد من الأحداث التي تقع خلال مراحل النمو وكذلك إلى العديد من العوامل التي تتداخل ــ فإن استعراض نتائج جميع الدراسات التي أجريت يمكن من التوصل للاستنتاجات العامة التالية : بينت نتائج الدراسات المبكرة أن الاتجاهات والممارسات الوالدية السوية ترتبط بالسمات التالية عند الأبناء :

* انخفاض العدوانية.

* انخفاض الاعتمادية غير المرغوب فيها.

* زيادة الميول الاجتماعية.

* ارتفاع مستوى نمو الضمير والأحكام الخلقية.

* الشعور بالذنب عند البعد عن المعايير المحددة للسلوك والانحراف عنها.

وقد ارتبطت الاتجاهات الوالدية غير السوية بالجانب السلبي لهذه السمات أو بعكسها.

وأشارت نتائج الغالبية العظمى من الدراسات العربية إلى ارتباط أساليب المعاملة الوالدية غير السوية (التسلط أو الحماية الزائدة أو الإهمال أو التدليل أو القسوة أو إثارة الألم النفسي أو التذبذب أو التفرقة) بالاضطرابات السلوكية بمختلف أنواعها. فقد ارتبطت بعض هذه الأساليب بالقلق (شنوده حسب الله بشاي، ١٩٨٣) وبالعصابية (مصطفى أحمد تركي، ١٩٧٤)، وبالمخاوف (ممدوحة سلامة، ١٩٨٧)، كما ارتبطت بعض هذه الأساليب ببعض الأمراض النفسية (دراسة سعيد أبو الخير، ١٩٨٩).

بالإضافة إلى ذلك ارتبطت الاتجاهات والممارسات الوالدية غير السوية بالانحرافات السلوكية، جناح الأحداث في دراسة (الصيرفي والغامدي والصياد، ١٩٨٨) وأخيراً ارتبطت هذه الممارسات بالإدمان في دراسة (زيور، ١٩٦٠) و(Soueif، ١٩٧٥) وغيرها.

❖ أهم المشكلات السلوكية والنفسية التي يتعرض لها ويعاني منها أطفال مرحلة الطفولة المبكرة وسبل مواجهتها والتغلب عليها

لقد بذلت جهود كبيرة ومتواصلة في مختلف الدراسات التي أجريت حول مرحلة الطفولة المبكرة سواء على المستوى الدولي أو العربي للتعرف على

أهم المشكلات السلوكية والنفسية وتحديد أبرز الاضطرابات الانفعالية التي يتعرض لها الأطفال خلال هذه المرحلة الهامة والخطيرة. وكان من الضروري إجراء كم معقول من الدراسات الإمبريقية العملية على المستوى العربي للتعرف على أهم تلك المشكلات والاضطرابات التي يعاني منها الأطفال العرب في هذه المرحلة وذلك لما يميز بنيان الأسرة العربية والاتجاهات والممارسات الوالدية وأساليب التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي لدينا من خصوصية وتفرد واختلاف ــ إلى حد ما ــ عما يمارس في المجتمعات والحضارات والثقافات الأخرى. ولعل أهم المصادر المرجعية الهامة التي تم إعدادها نتيجة لجميع هذه الدراسات والتي احتوت على أبرز المشكلات النفسية والسلوكية والاضطرابات التي يعاني منها الأطفال المصريون بشكل خاص، المصدر المرجعي الهام الذي أعده كل من عماد الدين إسماعيل وحسين كامل بهاء الدين والذي أطلق عليه : "دليل الوالدين إلى تنمية الطفل"، ١٩٨٩

ومن أهم المشكلات السلوكية التي حصرها هذا الدليل من واقع الدراسات والبحوث التي أجريت حتى إصداره المشكلات التالية :

* مشكلات ضبط الإخراج، التأخر أو الفشل فيه.
* مشكلات مص الإصبع.
* العبث بالأعضاء التناسلية.
* نوبات الغضب.
* العناد وعدم الطاعة.
* الغيرة.
* القلق.

* النشاط الزائد أو فرط النشاط.
* العدوان.
* الانطواء والمشاكسة.
* مشكلات تتعلق بالطعام مثل رفض الطعام أو صعوبة تناوله أو إرجاعه أو المعاناة من الإمساك.
* الخوف والكوابيس (الأحلام المزعجة) واضطرابات النوم.
* التبول اللاإرادي.
* الكذب.
* السرقة.
* عدم تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

❖ أهم الأسس والضوابط والاعتبارات السيكولوجية والتربوية اللازم مراعاتها والالتزام بها عند التوجه لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة

لعل أهم الأسس والضوابط والاعتبارات السيكولوجية والتربوية اللازم مراعاتها والالتزام بها عند التوجه لأطفال هذه المرحلة والتي وجدت الباحثة ضرورة **عرضها هنا ما يلي** :

١-**ضرورة الحرص على إقامة علاقة حميمة وارتباط وثيق دافئ وآمن بين الطفل ومن يرعاه** : نظراً لأن الأطفال (وبشكل خاص الصغار منهم) يتعلمون أفضل وأبقى أنواع التعلم عن طريق النموذج كما أنهم يقلدون في المعتاد البالغ الذي يحبونه. والمعلمة في هذه المرحلة هي بديل الأم، لذلك يكون من الضروري أن تحرص المعلمة على إقامة علاقة حميمة

وارتباط وثيق وآمن ودافئ مع الأطفال وأن تقدم لهم القدوة التي يقلدونها ويفعلون ما تطلبه منهم عن حب لا عن خوف.

٢- **ضرورة مراعاة مرحلة النمو التي بلغها ويعمل عندها الطفل سواء النمو الجسمي أو اللغوي أو العقلي أو الاجتماعي أو الانفعالي** : فمن المعروف أن النمو النفسي للطفل في مختلف جوانبه يمر بمراحل محددة متمايزة لكل منها خصائصها كما أن لكل منها مشكلاتها ومحدداتها وصعوباتها. نتيجة لذلك يكون من الضروري على الأم والمعلمة أن تعرف هذه الخصائص وتراعيها وألا تطالب الطفل بما يفوق قدراته.

٣- **أهمية معرفة ومراعاة الفروق الفردية الكبيرة بين الأطفال عند نفس المراحل والأعمار** : على الرغم من أن للأطفال في كل مرحلة خصائص عامة فإن هناك فروقاً فردية كبيرة بين الأطفال عند نفس الأعمار والمراحل وهي فروق ترجع لاختلاف معدل النمو أو الذكاء أو النوع أو غيرها من المتغيرات. ويجب على المعلمة والأم أن تعي، وتراعي وجود هذه الفروق وألا تحكم على الطفل بمعايير الآخرين أو تتوقع منه ما لا يستطيعه. ومن أهم الجوانب اللازم مراعاتها بشأن الفروق الفردية بين الأطفال ما أكد عليه هيوارد جاردنر، Gardner قرب بداية التسعينيات في القرن الماضي في نظريته الهامة حول تعدد الذكاءات من أن هناك ما لا يقل عن اثنى عشر نوعاً من الذكاء لا ذكاء واحداً وأن كل طفل يمكن أن يكون لديه بعض هذه الذكاءات. ويلزم على الأسرة والمعلمين أن يسعوا لمعرفة جوانب التميز في كل طفل ورعايتها والبناء عليها لتحقيق أقصى استفادة ممكنة له فيما يقدم له من رعاية وتعليم وتثقيف وتنمية.

٤- **ضرورة الحرص على إمتاع الطفل وإسعاده وتعليمه كلما أمكن عن طريق اللعب** : من الضروري الحرص عند إعداد جميع المواد والأنشطة وتقديمها للأطفال عند هذه الأعمار والعمل على إمتاعهم وإسعادهم وإدخال البهجة على قلوبهم وذلك لأن أفضل السبل والطرق لتعليم الأطفال خاصة الصغار منهم هو تعليمهم عن طريق اللعب والاستمتاع. واللعب هو الاستراتيجية الأولى والأكثر فعالية لتعليم الأطفال في سن ما قبل المدرسة وبالسنوات الأولى من المرحلة الابتدائية. وإذا استطعنا إمتاع الطفل وإسعاده وإتاحة الفرصة له للعب والمرح فإننا نستطيع تعليمه كل ما نرغب من معلومات ومفاهيم وقيم واتجاهات وسلوكيات. لكن اللعب المقصود هنا هو اللعب الموجه المخطط وليس مجرد الفوضى، حيث يكون هناك هدف محدد نسعى لتحقيقه وننظم الموقف التعليمي من ألعاب وأنشطة عن قصد والأطفال يتعلمون وهم يلعبون ويستمتعون ويتعلمون في سهولة ويسر، هذا بالإضافة بطبيعة الحال لتمكين الأطفال من اللعب الحر واللعب بهدف البهجة والمتعة والاستمتاع والترفيه والذي قد يكون هدفا في حد ذاته ومطلبا ضروريا لأطفال هذه المرحلة.

٥- **أهمية استثارة حواس الطفل وممارسته لأكبر قدر ممكن من النشاط لتحقيق نموه وتنميته** : من المتفق عليه أن ذكاء الطفل وعقله وتفكيره يبنى خلال السنوات الأولى من عمره عن طريق قيامه بالخبرات الحسية ــ الحركية، أي عن طريق استثارة حواسه والقيام بالنشاط الحركي الفعلي والتجريب النشط. نتيجة لذلك يلزم الحرص على استثارة جميع حواس الطفل كما يلزم أن يقوم الطفل بأكبر قدر ممكن من النشاط

والعمل والتجريب على الأشياء ليبنى ذكاؤه وينمو تفكيره. فأصل الذكاء الإنساني يكمن فيما يقوم به الطفل الصغير من أنشطة حسية ــ حركية . نتيجة لذلك تركز جميع البرامج التنموية الحديثة التي تعد وتقدم للأطفال وبشكل خاص خلال مرحلة الطفولة المبكرة على ممارستهم للخبرات والأنشطة، وهي استراتيجية تربوية حديثة يطلق عليها استراتيجية "الأيدي على النشاط والأيدي على الخبرات، HandsonActivity، HandsonExperience".

٦- **ضرورة الحرص الشديد على تقديم كافة أشكال الرعاية والتربية والتنمية للأطفال مبكراً ما أمكن في عمرهم لتحقيق أقصى استفادة ممكنة لهم :** فقد بينت كل من دراسات النمو النفسي للأطفال والدراسات في مجال علم النفس الفسيولوجي ونمو المخ والجهاز العصبي، كما سيتضح فيما بعد أن الطفل الإنساني يولد ولديه العديد من نوافذ الفرص وأن استفادته من الرعاية والتنمية والاستثارة تكون عند حدها الأقصى خلال مرحلة ما قبل المدرسة، نظراً لأن قسماً كبيراً من نمو المخ الإنساني وبناء الجهاز العصبي وبالتالي الذكاء والتفكير واللغة يتم خلال هذه المرحلة. نتيجة لذلك يتحتم على الأسرة والمدرسة السعي بكافة السبل لبدء تنمية الأطفال مبكراً.

٧- **ضرورة الحرص على أن يكون للطفل دور فعال وأن يشارك فيما يقدم له من مواد وألا يقتصر دوره فيما يقدم له من مواد على دور المتلقي السلبي إلا في أضيق الحدود** : نظراً لأن جميع نظريات النمو المعرفي العقلي للطفل قد أكدت على أن أصل الذكاء الإنساني يكمن فيما يقوم به الطفل من أنشطة حسية ــ حركية خلال المرحلة المبكرة من عمره، فقد أصبح

من الضروري عند إعداد كافة المواد للطفل والتوجه له بشكل عام استثارة حواسه المختلفة من جهة وجعله يمارس مختلف الأنشطة الحركية لتحقيق النمو والتنمية العقلية. نتيجة لذلك لا يجب بحال أن يقتصر دور الطفل على دور المتلقي السلبي إلا في أضيق الحدود، أي أن جميع ما يقدم للطفل من مواد يجب أن تشكل مثيرات تدفع الطفل للقيام بالاستكشاف والنشاط الحر والتجريب النشط لتحقيق تنميته معرفياً وعقلياً.

٨- **ضرورة أن تساعد المواد التي تعد وتقدم للأطفال على الاستفادة من حب الاستطلاع الفطري الطبيعي لدى الأطفال واستثارته** : من المعروف أن الأطفال لديهم حب استطلاع واستكشاف فطري بل إن الحاجة للاستطلاع والمعرفة والفهم واستكشاف المجهول من بين أهم الحاجات النفسية لهم. لذلك يكون من الضروري عند التوجه للأطفال وإعداد المواد لهم أن تساعد هذه المواد على الاستفادة من حب الاستطلاع لديهم وتشجيعه بأكبر درجة ممكنة لتدفعهم لاستكشاف البيئة من حولهم وتعلمهم وتنميهم عن طريق الاكتشاف، Discovery والاستطلاع الحر النشط.

٩- **ضرورة الحرص على تحقيق التنمية المتكاملة الشاملة للطفل في كافة جوانبه** : يلزم الانتباه إلى أن الطفل كائن متكامل وأن هناك علاقة تفاعل وارتباط بين مختلف جوانبه بحيث أنه من غير المجدي التركيز على تنمية جانب واحد للطفل مهما كانت أهميته دون باقي الجوانب. والملاحظ أن البرامج والأنشطة والمواد التربوية التي أعدت حديثاً تسعى لتحقيق التنمية المتكاملة الشاملة للطفل في مختلف جوانبه.

ويحرص معدو هذه المواد على أن تمكن من تنمية الأطفال بدنياً ولغوياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً وهكذا.

١٠- ضرورة الحرص على تعليم الأطفال مختلف الموضوعات والمواد والمفاهيم في مواقف حياتية طبيعية وعن طريق الخبرة المباشرة المعيشة :

من المبادئ الهامة التي تركز عليها البرامج التربوية الحديثة التي تعد وتقدم بشكل خاص للأطفال الصغار التأكيد على أن يتم تعليم الأطفال لمختلف المواد والأنشطة والمفاهيم والعمليات في مواقف حياتية طبيعية بحيث يكون تعلمهم لهذه الأشياء تعلماً وظيفياً خبرياً، ExperiencialLearning. وتركز البرامج التربوية الحديثة على ضرورة ممارسة الأطفال لكثير من الأنشطة التي تساعد على تنميتهم في مواقف حياتية وضمن الروتين اليومي لهم بالروضة وتقدم هذه البرامج النماذج والأمثلة العديدة للأنشطة التي تقع بصورة طبيعية ويمر بها الأطفال ويمكن للمعلمة الماهرة أن تلفت أنظارهم لها وتجعلهم يكررونها دون الحاجة لأدوات خاصة، وهذه الأساليب يمكن أن تكسبهم أصعب المفاهيم العقلية. وهناك نموذج هام لهذه البرامج الخبرية التي تمت ترجمتها إلى اللغة العربية وتدرس في كتاب أعد لمعلمات رياض الأطفال "كتاب الأنشطة العملية لتعليم المفاهيم".

١١- ضرورة الحرص على الجوانب الاجتماعية للتعلم والأنشطة الاجتماعية :

أكدت مختلف التوجهات والأطر النظرية الحديثة على أن التعلم الاجتماعي والتعاوني من أفضل وأبقى أنواع التعلم. نتيجة لذلك تؤكد مختلف المصادر التربوية على ضرورة الحرص بكافة السبل والطرق على تقديم الأنشطة الجماعية وتشجيع الأطفال على العمل في مجموعات

صغيرة.كما تؤكد هذه المصادر والمراجع كذلك على ضرورة وأهمية مشاركة البالغ (الأم أو المعلمة) للأطفال في جميع هذه الأنشطة وذلك لتنظيم استفادة الأطفال القصوى من المواقف الاجتماعية ومما يقدم لهم من خبرات حتى نقدم لهم النموذج الجيد للتعلم الاجتماعي والوسيط الحضاري اللازم للأخذ بأيديهم وتنميتهم.

١٢- **ضرورة الحرص الشديد على أن يستخدم الأطفال الصغار أجسامهم في العمل على الأشياء المحيطة بهم** : ويرجع السبب في هذا التأكيد لما هو معروف من أن الأطفال عند هذه المراحل يستفيدون بصورة أفضل من الأشياء والخبرات التي يخبرونها ويمارسونها مادياً وعملياً، كما أنه من المعروف أن كافة الأنشطة الحركية تساعد على التنمية العقلية وتعتبر مطلباً أساسياً لها.

١٣-كما يلزم كذلك الاعتماد على أنسب وأهم أنواع الأنشطة التي تساعد على تنمية الأطفال عند هذه الأعمار. **ومن أهم هذه الأنشطة ما يلي** :

* الأنشطة العملية الفعلية التي تمارس داخل الفصل ويمارسها الأطفال أنفسهم، Hands - on - ExperiencesHands – on – Activities،.

* الأنشطة التي تحقق تكامل مختلف المواد الدراسية وتلك التي تساعد على إشراك الأسرة والمجتمع المحلي.

* الأنشطة التي تطبق خارج الفصل الدراسي وفي الأماكن الطبيعية.

* كتابة التقارير حول ما يقوم به الأطفال من أنشطة ومهام.

* كتابة المقالات في الصحف المدرسية.

* استخدام التكنولوجيا بمختلف أشكالها : الكمبيوتـرـ الإنترنت ـ أقراص Rom-CD– برامج الفيديوـ الألعاب التعليميةـ الإنسان الآلي (الروبوت).

* أدب الأطفال وقصص التراث واللعب سواء اللعب الاستكشافي أو باستخدام مختلف أنواع اللعب والفنون بمختلف أشكالها من رسم وموسيقى ورواية وقصة ومسرح وعرائس.

١٤-**ضرورة الحرص على إشراك الوالدين بقدر الممكن في كافة الجهود التي تبذل لتعليم الأطفال الصغار وتنميتهم** : دللت جميع الخبرات وأكدت مختلف الدراسات أن كافة الجهود التي تبذل والبرامج التربوية التي تطبق لا تكون فعالة وناجحة وتأتي بثمارها دون إشراك الأسرة فيها ودون أن تدعم جهودها الجهود التي تقوم بها المدرسة. نتيجة لذلك يلزم السعي قدر الممكن وبذل كافة الجهود واستغلال مختلف المناسبات لجذب الوالدين وإشراكهم مع الروضة في كل ما يقدم للأطفال. ومهما كانت الصعوبات التي تواجهها خاصة على ضوء انشغال الأسرة وتقلص دورها وانتشار الأمية فإن الفائدة التي تعود من جذب الأسرة تستحق السعي لتحقيقها.

١٥- **أهمية الاعتقاد بإمكانية تنمية الأطفال في مختلف جوانبهم والإسراع من معدل نموهم** : نتيجة للانقلاب الهائل الذي وقع في البرامج التربوية والتنموية فقد أصبح جميع المربين يؤمنون بأنه بالإمكان دائماً تسريع معدل نمو الأطفال وتحقيق تنميتهم وأن كل طفل يمكن أن يكون أفضل إذا قدمت له الرعاية والعناية الصحيحة وفي الوقت الملائم، حتى أشد حالات التخلف العقلي يمكن تنميتها والتخفيف من درجتها إذا تم اكتشافها مبكراً. وتم التدخل الصحيح بشأنها.

الفصل الرابع
الاحتياجات البدنية والحركية للطفولة المبكرة وأهمية إشباعها

يغلب على سلوك الطفل في سنوات عمره الأولى الحركة، فهو يدرك العالم من حوله والأجسام المحيطة به في ضوء المعلومات الحسية التي يحصل عليها عن طريق الحركة، التي تزوده بالوسيلة التي تمكنه من التعامل الفعال وبشكل مباشر مع الوقائع الحسية أو المادية في البيئة المحيطة به. ومن خلال الحركة تنمو ملاحظات الطفل ومفاهيمه وقدراته الإبداعية، ويكتسب المعرفة بكل مستوياتها، فيتعود على السلوك المنطقي وحل المشكلات وإصدار أحكام تقويمية.

ويمثل التطور الحركي للطفل التغيرات التي تحدث لسلوكه الحركي مع تقدمه في العمر، ويتأثر التطور الحركي بمقدار النمو الذي يحققه الطفل، وبمستوى النضج الذي وصل إليه، وبنوعية الخبرة التي يتعرض لها في البيئة التي ينشأ فيها، وبناتج عملية التكيف التي يمر بها.

وتتطور حركة الطفل تدريجيا من حركات عشوائية غير واضحة الهدف إلى حركات متسقة ومنتظمة تشمل أجزاء مختلفة من الجسم، يطلق عليها المهارات الحركية. وتشكل المهارات الحركية الأساسية مجموعة منوعة من خبرات الحركة التي يؤسس عليها الأطفال إدراكهم لأنفسهم وللعالم من حولهم.

وتتميز كل مرحلة من مراحل النمو بأن لها متطلبات معينة تتناسب مع مستوى النمو الذي يصل إليه الطفل في كل مرحلة. ويؤدي تحقيق هذه المتطلبات في المرحلة المناسبة إلى نمو الطفل نموا سويا ومتزنا،ويؤدي عدم تحقيق هذه المتطلبات في المرحلة المناسبة من جانب آخر إلى صعوبة تحقيق

المتطلبات الأخرى المرتبطة والتالية. ويعني تحقيق متطلبات النمو ضمنا تحقيق الطفل لحاجاته وإشباعه لرغباته وفقا لمستويات نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع عمره. ويتطلب التعامل مع الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة الإلمام بخصائص هذه المرحلة ومتطلباتها الحركية، وتحديد الوسائل والطرق المناسبة التي تحقق هذه المهارات لدى الأطفال وتضمن تمكنهم منها.

ويتناول المقال الحالي الخصائص الحركية لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، واحتياجات الأطفال الحركية خلال هذه المرحلة. وذلك من خلال إيضاح بعض المفاهيم الأساسية المتعلقة بالنمو البدني والتطور الحركي، واستعراض أهم مظاهرها لدى الأطفال خلال هذه المرحلة، ومناقشة أهمية إشباع هذه الاحتياجات لنمو الأطفال وتطورهم.

النمو البدني والتطور الحركي:

يشير النمو إلى الزيادة الطبيعية في الحجم الكلي للكائن الحي أو أحد أجزائه نتيجة الزيادة في عدد الخلايا بالتوالد أو الانقسام، والزيادة في حجم كل خلية على حدة نتيجة الزيادة في الوحدات الوظيفية داخل الخلية خاصة البروتين، والزيادة في كمية المواد الموجودة بين الخلايا. وتظهر هذه الزيادة بأوجهها الثلاثة على شكل زيادة في حجم كل عضو من أعضاء الجسم نتيجة الزيادة في طوله وعرضه ومحيطه، وبالتالي زيادة في حجم الجسم بأكمله نتيجة الزيادة في طوله وعرضه ومحيطه، وكذلك الزيادة في وزنه.

ويتباين معدل الزيادة في عدد الخلايا وحجمها والمواد بينها تبعا لتباين مرحلة النمو، وتباين النسيج الذي تحدث فيه هذه الزيادة. فعلى سبيل المثال يتمثل نمو خلايا المخ في مرحلة ما قبل الولادة في الزيادة السريعة في عددها لتصل إلى عدد ملحوظ عند حوالي منتصف فترة الحمل، ويظهر كذلك نمو

الخلايا العضلية خلال المرحلة نفسها على شكل زيادة سريعة في عددها لتصل إلى عدد ملحوظ بعد فترة قصيرة من الولادة، ويتمثل نمو كل من هذه الخلايا بعد ذلك أساسا في زيادة حجمها. من ناحية أخرى يتمثل نمو العظام بصفة عامة في الزيادة في كل من عدد الخلايا وحجمها والمواد بينها معا. ويتم قياس النمو عن طريق أخذ قياسات طول الجسم ووزنه، وطول الأطراف ومحيطاتها، ومحيط الرأس والصدر، ويتم تتبع هذه القياسات دوريا.

ويعد النضج النتيجة الطبيعية للنمو، الذي يحدث لجميع الأجهزة الحيوية، وتتباين مظاهره بين الأجهزة تبعا لتباين وظائفها وخصائصها. فتتمثل مظاهر نضج الهيكل العظمي في اكتمال تعظم عظام الهيكل العظمي. ويشير النضج إلى إيقاع التقدم نحو حالة النضج الحيوي وتوقيته. ويؤدي تباين وقت تقدم الأجهزة الحيوية نحو النضج إلى تباين معدل التغير الملاحظ على هذه الأجهزة. ويتباين الأطفال كثيرا في معدل نضجهم. فقد يلاحظ طفلان متماثلان في حجم الجسم لكنهما متباينان في درجة نضج هيكلهم العظمي، وفي درجة نضجوهما الوظيفي، وبالتالي في وقت اكتمال نضجوهما العام.

وينظر إلى النضج بشكل عام على أنه تغيرات كيفية تمكن الطفل من التقدم إلى المستويات العالية الوظيفية. وينظر له من الناحية الحيوية على أنه فطري يتحدد وراثيا ويقاوم المؤثرات البيئية أو الخارجية. ويتم النضج وفق مراحل محددة يمكن أن تتباين هذه المراحل بين الأفراد من حيث المعدل والسرعة، ولكنها لا تتباين من حيث تتابع وتوالي ظهور السمات المتعددة.

ويتمثل الفرق الأساسي بين النمو والنضج هو أن النمو يركز على الحجم، بينما يركز النضج على درجة أو معدل التقدم نحو هذا الحجم. غير أن النمو والنضج مرتبطان بقوة، وكلاهما موجه نحو غاية واحدة وهى الوصول إلى حالة البلوغ، ويبدأ التقدم لها منذ وقت خلق الجنين حتى وقت تحقيقها.

أما التطور فهو يشير في معناه العام إلى التغيرات التي تحدث للفرد على المستوى الوظيفي والسلوكي، وتؤدي هذه التغيرات إلى زيادة قدرات الفرد وتحسن مستويات أدائه. وتهتم دراسة التطور بكل ما يحدث للفرد وكيفية حدوثه على مدى سنوات عمره منذ بدء خلقه جنينا وحتى اكتمال نضجه وبلوغه وطوال حياته. وهو عملية مستمرة تشمل كل الأبعاد المتداخلة لوجود الإنسان. ومن مظاهر التطور تكّون أعضاء الجسم وأجهزته وقدرتها على أداء وظائفها. فكل عضو أو جهاز يتميز عن غيره بتركيب خاص لأنسجته يتناسب مع الوظيفة الخاصة التي سيؤديها، ويتباين تكوينه وفقا لتباين هذه الوظيفة. وينظر إلى التطور من جانبين مميزين، جانب وظيفي وجانب سلوكي. فمن الجانب السلوكي يشير التطور إلى تميز الخلايا في وحدات وظيفية متخصصة للقيام بوظائف معينة، ويحدث ذلك أساسا في وقت مبكر من العمر قبل الولادة وخلال تكون أنسجة وأجهزة الجسم الحيوية. ومن الجانب السلوكي يشير التطور إلى الكفاءة في عدد من الأبعاد المرتبطة، التي يتم اكتسابها من خلال تكيف الطفل مع ثقافة البيئة المحيطة به، والتي تتضمن القيم والمبادئ والسمات الخاصة بالمجتمع من حوله.ويتضمن ذلك التطور الحركي، والتطور المعرفي، والتطور الانفعالي، والتطور الاجتماعي وغيره، التي تتم خلال تكون شخصية الطفل في إطار ثقافة

المجتمع الذي ينشأ فيه.ويتطلب قياس التطور استخدام أدوات وأجهزة قياس خاصة بالوظيفة والكفاءة.

وينظر إلى التطور الحركي على أنه أحد مظاهر تطور الفرد الذي يهتم بالتغيرات التي تحدث للسلوك الحركي للطفل مع تقدم العمر، وهو يشمل تلك التغيرات التي تمثل تطور عمليات الإدراك الحس حركى الواقعة تحت هذا السلوك. ويركز التطور الحركي على تطور مقدرة الطفل على أخذ قرارات حس حركية، والتي تتضمن الاستفادة من التغذية الراجعة في تعديل السلوك الحركي وتقليل أخطاء الأداء إلى أدنى حد ممكن.

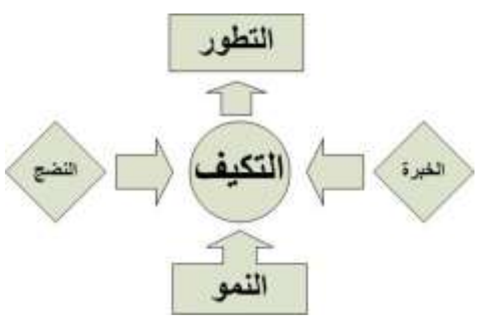
وغالبا ما يستخدم مصطلحي النمو والتطور كمرادفين دون التفريق بينهما، وقد يسبب ذلك بعض الخلط وعدم الوضوح، فلكل منهما مدلوله المميز كما سبق توضيحه. وكثيرا ما يستخدم المصطلحان معا أي"النمو والتطور"للإشارة إلى العملية الدينامية المستمرة التي تحدث منذ وقت إخصاب البويضة وتكون الجنين إلى وقت اكتمال النضج والبلوغ، وتشمل التفاعلات الكيميائية والفسيولوجية والنفسية. وهى مسئولة عن التغيرات المتعددة في أشكال أنسجة الجسم ووظائفها، وعن قدرة الجسم المتزايدة وتكيفاته المكتسبة في تقدمه نحو النضج.

ويسير كل من النمو والتطور معا جنبا إلى جنب، غير أن معدل سير كل منهما قد يكون مختلفا. فقد يكون هناك تطور واضح خلال بعض الفترات، مع نمو بطئ وزيادة طفيفة في حجم الجسم. وقد يكون هناك نمو سريع مع تطور بسيط وتخصص ضئيل في وظائف الأعضاء خلال فترات أخرى. فوظيفة لحاء المخ مثلا تزداد تعقدا وتطورا طوال حياة الفرد، حيث يحدث

التطور العقلي طوال فترة نمو لحاء المخ ويستمر التطور العقلي حتى بعد اكتمال نمو اللحاء نفسه بزمن طويل.

وعموما لا يسير النمو والتطور بسرعة منتظمة طوال الحياة، فهناك فترات نمو سريعة وأخرى بطيئة، كذلك هناك فترات تطور سريعة وأخرى بطيئة. ويرجع هذا إلى اختلاف طبيعة العوامل المؤثرة على كل فترة من فترات النمو والتطور، وكذلك على شدة ومدى تأثيرها عليهما. وغالبا ما يلاحظ تأخر النمو نتيجة لاختلاله، وقليلا ما يلاحظ زيادة سرعته نتيجة لحالات المرض، إلا في حالات خاصة محددة. ويتم نمو الفرد وتطوره بشكل متزن ومتكامل في كافة الجوانب والمجالات. ويأخذ النمو والتطور مظاهر أو أشكالا متعددة ومتنوعة، إلا أنها ترتبط جميعا فيما بينها ارتباطا وثيقا وقويا للدرجة التي يصعب فيها الفصل أو التمييز بينها.

وتشير الخبرة من جهة أخرى إلى العوامل البيئية التي يمكنها أن تؤثر بالتغيير أو التعديل على مظاهر التطور المختلفة من خلال عملية التعلم التي يتعرض لها الطفل. ويمكن أن تؤثر الخبرات التي يتعرض لها الطفل في بيئته على معدل بدء أنماط معينة من السلوك. كذلك فإن التكيف يشير إلى التفاعل المركب بين قوى الفرد الداخلية والعوامل البيئية الخارجية التي تؤثر على تطوره. وهو يمثل الأهمية النسبية لكل من النضج والخبرة في عملية نمو الفرد وتطوره.



شكل رقم (١): العلاقة بين النمو والنضج والخبرة والتكيف والتطور

الإدراك الحسي والتطور الحركي:

يتأثر التطور الحركي بمستوى الإدراك الحسي للطفل. ويكون مستوى الإدراك الحسي للطفل في المراحل الأولى من العمر منخفضا، ويظهر ذلك على شكل بطء شديد في رد فعل الطفل إلى الحد الذي قد يسبب له صعوبات في توافق كل من العين واليد والعين والرجل، إلا أن هذا التوافق يتحسن كثيرا مع التقدم في العمر. وتتكون آليات الإدراك البصري التي تتمثل في قدرات إدراك خلفية أو أرضية الشكل، وسرعة الرؤية، واستقرار الإدراك الحسي، وإدراك العلاقات المكانية تدريجيا.

ويعمل الجهاز الحس حركى بتناغم عالي لأداء المهارات المتقدمة. ويتطلب تحسين هذه المهارات استخدامها والتدريب عليها، ويؤدي عدم تدريب الطفل وتوجيهه وتشجيعه إلى فشله في اكتساب المعلومات الحركية والحس حركية اللازمة لأداء الأنشطة الحركية بإتقان.

مظاهر النمو البدني والتطور الحركي خلال مرحلة الطفولة المبكرة:

يمر الفرد طوال حياته بثلاث مراحل رئيسة للنمو تشمل الطفولة، والمراهقة، والرشد. وتتضمن كل مرحلة منها عددا من المراحل الفرعية التي تستمر لعدد من السنوات. فتشمل مرحلة الطفولة التي تبدأ من بعد الولادة وتستمر حتى عمر ١٢ سنة كل من الطفولة المبكرة والطفولة المتوسطة والطفولة المتأخرة. وتتحدد الطفولة المبكرة في الفترة من بعد الولادة حتى عمر ٦ سنوات. ويأخذ كل من النمو والتطور خلال هذه المراحل مظاهر كثيرة ومتعددة، فتشمل الجوانب العضوية والتكوينية والوظيفية والسلوكية

للفرد. ويتبع كل مظهر من هذه المظاهر مسارا خاصا يوضح سرعة التغيرات التي تحدث في هذا المظهر وشدتها خلال مراحل النمو. وتتسم مرحلة الطفولة المبكرة ببعض المظاهر الخاصة التي تميزها عن بقية المراحل وتعد الأساس لنمو الفرد وتطوره طوال حياته. وفيما يلي استعراض لبعض هذه المظاهر.

نمو الطول والوزن:

يعتبر الطول والوزن أكثر القياسات استخداما لتتبع وضع نمو الطفل وتقدمه. وتتضمن معظم المنحنيات المستخدمة في دراسات النمو، والمخططات البيانية التي تعرف بالبيانات المرجعية، منحني نمو الطول والوزن معا في صورة تظهرهما متناظرين.

ورغم وجود كثير من الاختلافات الفردية في قياسات الطول والوزن على مدى سنوات العمر المتتابعة إلا أن نمط تغيرهما يعتبر واحدا في كل الأطفال. فتكون سرعة النمو مرتفعة خلال مرحلة ما قبل الولادة، وبعد الولادة مباشرة، ثم تنخفض بعد ذلك. ويكون معدل الانخفاض في سرعة النمو كبيرا من بعد الولادة حتى حوالي عمر أربع أو خمس سنوات. ثم يقل بعد ذلك معدل الانخفاض أو البطء في السرعة تدريجيا إلى الدرجة التي قد يلاحظ معها على بعض الأطفال ثبات سرعة نمو طولهم خلال حوالي عمر خمس أو ست سنوات. وتمر سرعة نمو الطول والوزن بعدد من المراحل المميزة من بعد الولادة حتى اكتمال النضج.فخلال مرحلة المهد (من بعد الولادة حتى سنتان تقريبا) تكون سرعة نمو الطول والوزن مرتفعة. وخلال مرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة (من ٣ إلى ٨ سنوات تقريبا) تكون سرعة نمو الطول والوزن منتظمة.

نمو العضلات والقلب والرئتان:

تنمو العضلات بسرعة من بعد الولادة مع الزيادة في وزن الجسم، ويلاحظ نمو العضلات في زيادة كتلتها. وترجع الزيادة في كتلة العضلات إلى الزيادة في حجم الألياف العضلية الموجودة فعلا، وليس الزيادة في عدد الألياف العضلية. ويستمر نمو العضلات بالزيادة في كتلتها مع التقدم في العمر. ويلاحظ أن هناك زيادة مستمرة في نسبة كتلة العضلات إلى وزن الجسم مع التقدم في العمر، وتتدرج هذه الزيادة لدى الذكور لتصل إلى ٤٢٪ من وزن الجسم عند عمر ٥ سنوات.

ويزداد حجم القلب من بعد الولادة حتى النضج، فيكون حجمه عند الولادة حوالي ٤٠ سم٣، ويصل إلى ضعف حجمه عند عمر ٦ شهور، وإلى أربعة أضعاف حجمه عند عمر سنتان، ويستمر في الزيادة ليصل إلى حوالي من ٦٠٠ إلى ٨٠٠ سم٣ عند البلوغ. ويلاحظ أن نسبة حجم القلب إلى وزن الجسم تكون ثابتة خلال مراحل الطفولة حيث تبلغ حوالي ١٠ سم٣/ كجم.وتكون العلاقة بين حجم القلب ووزن الجسم أكبر من العلاقة بين حجم القلب والطول الكلي.

كما يزداد وزن الرئتين بدرجة كبيرة من بعد الولادة، حيث يبلغ وزنهما عند الولادة حوالي من ٦٠- ٧٠ جم، ويستمر زيادتهما المطردة حتى اكتمال النضج. وعلى عكس القلب الذي يكون نموه نسبة إلى نمو وزن الجسم فإن الرئتان يكون نموهما نسبة إلى نمو الطول.ويبلغ عدد الحويصلات الهوائية في الرئتين إلى ٢٠ مليون عند الولادة وتستمر في الزيادة حتى البلوغ. وتزداد سعة الرئتين بدرجة أكبر من حجمها، فيمكن لرئتي طفل حديث الولادة أن تستنشق حوالي ٣ مل هواء في كل جم منها.

الخصائص الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة واحتياجاتها.

تتسم مرحلة الطفولة المبكرة باتساع الأفاق المعرفية والحركية والاجتماعية للطفل مع وضوح فرديته واكتساب اتجاه سليم نحو ذاته. ويغلب على سلوك الطفل خلال هذه المرحلة النشاط الحركي الزائد الذي يساهم بدوره في تطور قدراته الحركية العامة.وتتضمن متطلبات النمو خلال هذه المرحلة تطور المهارات الأساسية في المجالات المعرفية والانفعالية والحركية اللازمة لممارسة نشاطاته الحياتية اليومية والتي تمكنه من تكوين القيم الخلقية، والمعايير السلوكية، والاتجاهات السليمة خلال حياته واتصاله بالبيئة وتعامله مع الآخرين.وحتى يمكن تحقيق متطلبات الأطفال في هذه المرحلة وإكسابهم المهارات الأساسية التي ينبغي أن يكتسبوها خلالها لابد من تحديد هذه المهارات بدقة في ضوء خصائص النمو خلال هذه المرحلة العمرية، ثم تحديد الوسائل والطرق المناسبة التي تحقق هذه المهارات لدى الأطفال وتضمن تمكنهم منها.

جدول رقم (١)

خصائص النمو البدني والتطور الحركي والمتطلبات الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة

مظاهر النمو البدني والتطور الحركي	المتطلبات الحركية
الزيادة في حجم العضلات، وفي القدرة على التحكم فيها، وبداية التناسق بين طول الجذع والرجلين.	● يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى المشاركة في نشاط حركي يوميا لمدة من ٣٥ – ٤٥ دقيقة. ● التركيز على أنشطة زيادة الوعي بالجسم والتعرف على أجزائه، والرشاقة، والمرونة.

انخفاض مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي.	● يحتاج الطفل إلى فترات راحة خلال لعبه لسرعة شعوره بالتعب.
ارتفاع مركز ثقل الجسم.	● إعطاء الطفل بعض أنشطة التوازن البسيطة مثل الدحرجات والوثب والحجل.
انخفاض القدرة على التحكم في الأشياء.	● إشراك الطفل في أنشطة لا تتطلب استخدام أدوات وتتضمن حركة الجسم بأكمله.
القدرة على استخدام عضلات الجسم الكبيرة والتحكم في أجزاء الجسم.	● التركيز على المهارات الحركية الانتقالية التي تتطلب عمل عضلات الجسم الكبيرة. ● الاهتمام بأنشطة الجري والحجل على قدم واحدة والحجل مع الخطوة.

أهمية إشباع الاحتياجات البدنية والحركية لنمو الأطفال وتطورهم.

يتأثر تطور المهارات الحركية بالنضج الذي يتحدد فطريا، وبالخبرة التي تتوقف على العوامل البيئية. ويؤدي إشراك الأطفال في برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية إلى رفع مستوى تطور هذه المهارات أكثر من المستوى الذي يصل إليه الأطفال نتيجة للنضج. وتتضمن عملية التطوير تحقيق مستوى الآلية في أداء المهارات الحركية الأساسية، وفي المقدرة على استخدامها بكفاءة في المواقف المختلفة التي يمر بها.

وتظهر كثير من الدراسات أهمية العلاقة بين المهارات الحركية الأساسية - والتي يشار إليها أحيانا بالقدرات الإدراكية- والأداء المعرفي. ومن مظاهر هذه العلاقة أن بعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات في تعلم القراءة

والكتابة يكون لديهم قصور في القدرات الإدراكية الحركية. وتعتبر بعض الدراسات مهارات حركية معينة متطلبا لمهارات أكاديمية. حيث تقترح أن التوافق بين حركة العينان واليدان متطلبا لتطور مهارة القراءة. وتركز دراسات أخرى على استخدام المهارات الحركية لتعزز تعلم المهارات الأكاديمية، مثل أداء الطفل لمهارة الوثب على أرقام أو حروف كبيرة مرسومة على الأرض.

ويستند اكتساب الطفل للمهارات الحركية الأساسية على مبدأ فردية التعليم. فتتابع التقدم خلال مراحل اكتساب المهارات الحركية الأساسية يكون موحدا لدى معظم الأطفال، إلا أن معدل التقدم خلال هذه المراحل يكون مختلفا تبعا لاختلاف العوامل البيئية والوراثية. ويتوقف وصول الطفل إلى مرحلة النضج بشكل رئيس على مدى توفر التوجيه والتشجيع والفرص المتاحة له للتدريب. ويؤدي غياب هذه العوامل إلى زيادة الاختلافات الفردية بين الأطفال. وتلاحظ الاختلافات في المهارات الحركية الأساسية في كل الأطفال. فيمكن أن يكون الطفل في المرحلة الأولية في بعض المهارات الحركية الأساسية، وفي المرحلة الابتدائية في مهارات أخرى، وفي مرحلة النضج في بقية المهارات. فمعدل تقدم الأطفال في تطور المهارات الحركية الأساسية لا يكون موحدا لديهم جميعا. فاللعب الحر والخبرات الموجه يؤثران كثيرا على معدل تطور كل المهارات الحركية الأساسية متضمنة مهارات الانتقال والتحكم والاتزان.

والاختلافات في المهارات الحركية الأساسية ذاتها جديرة بالاهتمام والملاحظة. فيمكن أن يظهر أحد الأطفال في مهارة حركية معينة خليطا من عناصر مراحل التطور الأولية والابتدائية والنضج. فقد تكون حركة الذراع

في مهارة الرمي مثلا في المرحلة الابتدائية، بينما تكون الرجل في مرحلة النضج، ويكون الجذع في المرحلة الأولية. والاختلاف في المهارات شائع وعادة ما يكون نتيجة لعدد من العوامل مثل:عدم اكتمال تطور المهارات الحركية الأساسية الأخرى، وتحقيق نجاح أولي في المهارة الحركية الأساسية مع أداء غير مناسب، وعدم بذل الجهد الكافي لأداء المهارة الحركية الأساسية، وعدم مناسبة الفرص التعليمية المتاحة أو عدم توفرها، وعدم اكتمال توحد الأعصاب الحس حركية.وتؤدي العوامل الاجتماعية والثقافية دورا مهما في وجود هذه الاختلافات وتنوعها. ويمكن أن يساعد التعليم التشخيصي القائم على ملاحظة نواحي التقدم والتأخر للطفل في تحقيق التصور المتزن للمهارات الحركية الأساسية.

وقد أثبتت البحوث والدراسات أن برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية يمكن أن تزيد من مستوى تطور هذه المهارات أكثر من المستوى الذي يتم تحقيقه نتيجة لمجرد النضج. وتكون برامج تطوير المهارات الحركية الأساسية أكثر فاعلية من برامج اللعب الحر. ويقوم الآباء الذين يوجهون أبناءهم للأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية بدور فعال في تطوير هذه المهارات، تماما كالدور الذي يقوم به المعلم. وتدل هذه المعلومات على أن مستوى المهارات الحركية الأساسية يتأثر كثيرا بالعوامل البيئية، كما يتوقف تحقيق النجاح في أداء المهارات الحركية المتقدمة بشكل مباشر على درجة تطور المهارات الحركية الأساسية التي يحققها الطفل.

ويقوم المعلم بدور رئيسي ومهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال. ويتطلب نجاح المعلم في أداء هذا الدور: تهيئة الفرص للأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية المناسبة لمراحل نموهم من خلال

تحديد المهارات الحركية الأساسية التي تتمشى مع مستوى النمو الذي حققه، وعدم إجبار الأطفال على أداء مهارات حركية أساسية تتطلب مستوى نمو أعلى من المستوى الذي وصلوا إليه لضمان توفر القدرة لديهم على أداء هذه المهارات، وتمكنهم من أدائها بالشكل الصحيح، واستخدام أسلوب فردية التعليم في توجيه الأطفال لأداء المهارات الحركية الأساسية حتى يمكنهم الاستفادة من التوجيهات التي تعطى لهم والتي تتناسب مع مستوى أدائهم ودرجة تقدمهم، وممارسة الملاحظة الناقدة لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية التي تتضمن المقدرة على التشخيص الدقيق للأداء وإمكانية تحديد الجوانب الصحيحة للأداء لتعزيزها والجوانب الخاطئة لتصحيحها، والتأكيد على الأداء الصحيح منذ بدء أداء المهارة الحركية الأساسية، وعدم التغاضي عن أي انحراف عنه مهما كان بسيطا، والاهتمام بتصحيح أي خطأ يظهر في الأداء منذ اللحظات الأولى لظهوره حتى لا يثبت لدى الأطفال، وتزويد الأطفال بالتغذية الراجعة المناسبة لأدائهم للمهارات الحركية الأساسية مع توفير الخبرات العملية المتنوعة التي تمكنهم من التقدم في مستوى الأداء وتطويره، وإجراء تقويم دوري لأداء الأطفال للمهارات الحركية الأساسية، وتقديم النصائح المناسبة لتطوير أداء الأطفال بناء على ما تسفر عنه نتائج التقويم، وعدم الاستعجال في تعليم الأطفال قبل وصولهم لمرحلة الأداء الناضج فى كل المهارات الحركية الأساسية وتمكنهم من أدائها بشكل صحيح ومتقن.

الفصل الخامس
تعلم المهارات الحركية

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي – إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها. **وهذه المراحل هي:**

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

– **الوسائل المعينة المستخدمة في مراحل التعلم:**

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المعينة التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة الفرد على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها. **ومن بين أهم الوسائل المعينة في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي:**

- الوسائل السمعية.
- الوسائل البصرية (المرئية).
- الوسائل السمعية – البصرية.
- الوسائل العملية.

- <u>الوسائل السمعية</u> :

وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة، **مثل**:

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية.
- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية، سواء بواسطة المدرب الرياضي، أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية، أو بواسطة الفرد الرياضي نفسه.
- الملاحظات والمناقشات المختلفة.
- استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل (الراديو أو الريكوردر مثلاً).

- <u>الوسائل البصرية (المرئية)</u>:

وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور البصري **للمهارة الحركية مثل**:

- إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرب المساعد مثلاً أو الفرد الرياضي.
- التقديم المرئي، **مثل**:

- استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة (كاللوحات المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية مثلاً).

- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها مثلاً.
- عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي مثلاً.

• التقديم التجريبي، **مثل**:

-عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة أثناء الأداء.

-استخدام نماذج طبيعية.

• استخدام العلامات المرئية، **مثل**:

- العلامات المرسومة على الأرض ، كالعلاقات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة.

- الوسائل السمعية – البصرية:

مثل استخدام الفيديو (صوت وصورة).

- الوسائل العلمية:

وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة الفرد **نفسه مثل**:

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية.
- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز مثلاً.
- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية مثلاً.

- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات.

ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعينة المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة الثانية، ويرتبط اختبار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة، وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية والفرد الرياض.

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

- الخصائص المميزة للتوافق الأولى للمهارة الحركية:

إن من يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أن حركاته غير متسقة، ولا تخضع أطرافه للتوجيه والسيطرة. كما يلاحظ أن الحركة تنصهر لعدة حركات غير متناسقة لا رابط بينها في كثير من الأحيان.

ولكن في أثناء تكرار الأداء المستمر للمهارة الحركية، ومن خلال أوجه المساعدات المتعددة تظهر أخيراً اللحظة التي يستطيع فيها الفرد النجاح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة، بالرغم من اتسام الأداء بالبدائية وارتباطه ببعض الأخطاء. وهذه اللحظة تعتبر لحظة فاصلة لأنه من الأهمية بمكان أن يعيش الفرد ويشعر بالحركة ككل.

وفي كثير من الأحيان تحدث هذه اللحظة فجأة وعلى غير انتظار، وتبعث في النفس الفرح والسرور المفاجئ. ويمكن ملاحظة ذلك بدرجة كبيرة في حالة نجاح الطفل في القيام بالخطوات الأولى للمشي، أو في حالة نجاح الفرد في ركوب الدراجة بمفردة لأول مرة فاكتساب المرء القدرة على

أداء المهارة الحركية لأول مرة يبعث في النفس خبرة حقيقة للسرور والفرح وخاصة بالنسبة للأطفال والفتيان.

ويعني اكتساب القدرة على أداء المهارة الحركية في مرحلتها التوافقية الأولى أن الفرد قد قطع الخطوة الأولى نظراً لأن هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية .

ونقصد بقولنا أن الفرد قد نجح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء . وعلى ذلك يرمز المصطلح "التوافق الأولى للمهارة الحركية " إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية .

ويحتوى التوافق الأولي على كل الإمكانيات اللازمة للتحسين والإتقان والتمييز بالنسبة للمهارات الحركية الجديدة ، وكذلك على إمكانيات تركيزها وتثبيتها .

ومن ناحية أخرى يتميز التوافق الأولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب، فتارة يتمكن الفرد من أداء الحركة ، وتارة أخرى لا تسنح له هذه الفرصة .

وإذا حاولنا أن نقارن بين مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية لوجدنا أن هذه المرحلة تتميز بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلة جودة النوع .

وهذا يعني أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب ، كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب ، كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التي لا تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية

وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتهدف إلى إكساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والتصور البصري والتصور الحركي للمهارة حتي يمكن بذلك ضمان قدرة الفرد على الأداء والممارسة ، بالإضافة إلى ذلك فإن اكتساب الفرد لمختلف هذه التصورات يسهم في إثارة الدافعية لتعلم المهارة الحركية والتدريب عليها ومحاولة اتقانها .

وفي هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة السابق ذكرها مع مراعاة أن الوسائل العملية تأتي في المرتبة الأولى من حيث الأهمية وتتمثل في الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولى لتذوقها والإحساس بها وإدراكها .

*** اعتبارات هامة :**

يجب على المدرب الرياضي مراعاة الاعتبارات الهامة التالية ، والتي ترتبط باستخدام الوسائل المعينة في أثناء مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية وهي :

*** بالنسبة للوسائل السمعية :**

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتي يستطيع الجميع استيعابه ، الأمر الذي يضمن قدرتهم على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية .
- ينبغي ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، إذ أن ذلك يساعد على سرعة الفهم والتصور والتمييز .
- يجب أن يتناسب الشرح والإيضاح والتعمق في التفاصيل المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط به من المعارف والخبرات السابقة .

- يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس والذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد وعلى زيادة الثقة بالنفس والتي تضفي على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة .
- يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح.
- يجب أن تبدأ عملية التعلم بالتقديم اللفظي الذي يتناول هدف المهارة والوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة .
- بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة .

* **بالنسبة للوسائل البصرية (المرئية) :**

أن تقديم نموذج للمهارة الحركية في هذه المرحلة يعتبر من أهم الوسائل التقليدية المستخدمة ، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج بصورة صحيحة نظراً لأن النموذج الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية ،كما يعمل على الإقلال من حماس وميل الفرد للتقليد ، وينبغي على المدرب مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة .

وينبغي مراعاة أن عملية إجراء نموذج للمهارة الحركية تنطبق جمع الحاجة الطبيعية للمتعلم الذي يتشوق لمعرفة عما إذا كان في استطاعته القيام بأداء المهارة الحركية التي يشاهدها وكيف يتأتى له ذلك ؟

فالمعلم يصبح على أحمر من الجمر لرؤية منظر هذه المهارة الحركية التي ينبغي عليه تعلمها . إذ أنه مهما بلغت دقة الوصف أو الشرح اللفظي فلا

يمكن بأي حال من الأحوال أن يعوض المتعلم عن رؤيته للنموذج . فالتعلم الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية للمهارة الحركية ، لأن التعلم– كما يقال – يكمر عن طريق العين . فنحن نتعلم من الأشخاص الذين يتمثلون أمام أعيننا بأنهم نماذج ونسعى ونتسابق لمحاولة تقليدهم ، وخاصة في مراحل الطفولة والمراهقة والشباب ، وقديماً قال (جوته Goethe) " أن الفرد يتعلم بصفة أساسية ممن يحبه " .

والآن ما الذي يراه المتعلم في المهارة الحركية التي تؤدي أمامه ؟ أن الفرد لا يستطيع أن يستوعب إلا بالشكل العام للمهارة الحركية ، ولا يستطيع إلا اكتساب التصور الأولي لمنظرها الخارجي. ويعني هذا بقول آخر أن الفرد يكتسب صورة "بصرية " لسير المهارة الحركية .

فالفرد لا تسن له فرصة كبيرة لاستيعاب واكتساب القدر الكثير نظراً لأن المهارة الحركية تم من أمامه مزوراً سريعاً دون أن يعيرها المتعلم الاهتمام الكافي ، ولا تترك في نفسه سوى بعض الانطباعات الباهتة .

وفي حالة تكرار مشاهدة الفرد لنموذج المهارة الحركية فإن الحال لا يتبدل كثيراً طالما أن الفرد يقف موقف المتفرج المشاهد .

وقد يتبادر إلى الذهن إلى أن مشاهدة نموذج المهارة الحركية – قبل أن يقوم الفرد نفسه بتجربتها – ليست له نتيجة تذكر ، نظراً لأن الفائدة تنحصر في اكتساب الفرد لصورة خارجية باهتة للمهارة الحركية .

ولكنه يجب علينا أن نعلم جيداً أن التأثير الحقيقي لرؤية نموذج للمهارة الحركية في بداية عملية التعلم يتركز في أنه يعمل كدافع وكباعث أو كحافز لتعبئة قوى الفرد الداخلية لكي يقوم بأداء المهارة الحركية ومحاولة تقليدها .

كما يعمل على اكتساب الفرد الحماس المطلوب لإنجاح عملية التعلم. وعلى ذلك فإن استعداد الفرد للتعلم يزكيه النموذج الجيد للمهارة الحركية .

ويجب علينا مراعاة أن النموذج الحركي يكتسب أهمية قصوى في أثناء عملية تكرار أداء المهارة الحركية ، إذ أن ذلك يؤدي إلى زيادة تعمق واستيعاب الفرد لمفردات المهارة الحركية ويسهم في العمل على صقل أداء المهارة الحركية ككل .

*** بالنسبة للوسائل العلمية :**

إن الاكتساب الحقيقي والتعلم يبدأن أولا بالنسبة للفرد الرياضي عند الأداء والممارسة أي عندما يقوم الفرد بالتجربة الأولى لمحاولة أداء المهارة الحركية ، وبالرغم من تميز التجربة الأولى لأداء المهارة الحركية بعدم الإتقان إلا أنها تكسب الفرد "صورة داخلية " للحركة ذات أهمية كبرى وهذا يعني اكتساب الفرد للإدراك الحركي بالمهارة. فأداء المهارة الحركية – ولو أنه يتسم بعدم الإتقان والدقة – إلا أنه يعمل على إكساب الفرد لبعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي ، أي إدراك الإحساس بالعمل العضلي وإدراك الإحساس بالتوتر العضلي وإدراك الإحساس بوضع الجسم أثناء الأداء .

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد الرياضي .

وتحتل الوسائل العملية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما

تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية .

*تعلم المهارة الحركية ككل :

يرى أنصار مدرسة " التعلم بالاستبصار " أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها ككل أيضاً إذ يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها (المهارة الحركية المطلوب تعلمها) كوحدة واحدة– أي كوحدة وظيفية متكاملة – وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة ، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها .

كما يرون أن من المزايا الهامة لهذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة .

وفي الواقع نجد أن عملية تعلم المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تناسب غالباً المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها .

ويرى بعض الباحثين إن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعلم المهارات الحركية الكربة من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء الأخرى السهلة نظراً لأن أداء المهارة الحركية ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من المهارة الحركية التي اكتسبها الفرد .

ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الرياضي يصعب عليها – غالباً – التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المهارة الحركية المركبة ، إذ نجده يقوم بالتركيز على جزء معين منها .

وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أن نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها. وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية في تعلم المهارات الحركية التي تشكل وحدة متكاملة.

وفي هذه الحالة يقوم المدرب الرياضي بشرح المهارة الحركية وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الأمر ثم يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة الحركية والتدريب ككل أيضاً، ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد – في بعض الأحيان على الإحساس الحركي بالمهارة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدتها وتوافقها.

كما يستطيع المدرب الرياضي أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ككل من توجيه انتباهه نحو التركيز على جزء معين من المهارة الحركية حتى يستطيع إتقانه.

*تعلم المهارة الحركية كأجزاء:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حده، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها.

ويرى البعض أن من أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها بالبعض الآخر.

وينصح البعض مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة في عملية تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها:-ضرورة قيام الفرد بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة.

أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتاً قصيراً.

* تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الإفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة"الكلية – الجزئية) **يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي:**

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء – الكلي للمهارة الحركية.

- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

* **إصلاح الأخطاء:**

إن عملية اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية – كما ذكرنا – ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء. ولكي يستطيع الفرد الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب الرياضي إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء.

ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي ما يلي:

- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي – أي صعوبة المهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها الفرد.
- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركة .
- عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الحركية بنجاح.
- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
- الانتقال السلبي لأثر التعلم – أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً.
- عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة.

ويجب على المدرب الرياضي أن يلم إلماماً كافياً بكل أجزء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.

ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب الرياضي للقدرة على الملاحظة فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة، التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكمن الخطأ في الأداء، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء.

ومن الأهمية البالغة اتخاذ المدرب الرياضي للمكان المناسب الذي يستطع منه حسن ملاحظة الأداء.

ومن أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء ما يلي:

- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.

  وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظراً هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية ، أو بقيام أحد الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء– الصحيح سواء من

المدرب أو من أحد الأفراد، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم السابق ذكرها.

- محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالجري طبقاً لبعض العلامات المرسومة في حالة قصر طول خطوة الجري مثلاً) .
- تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.
- يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود .. الخ.
- في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.
- توجيه النظر إلى مكمن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية .
- ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد والتشهير بالمخطئ نظرتً لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء ، كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارة الحركية بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من اصطلاح الأخطاء الأساسية .

ثالثاً: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة.

ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاربة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة وتثبيتها:

١- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة عندما يقوم بموالاة التدريب نحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان ، مع مراعاة موالاة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ، ويراعى استخدام حمل متوسط حمل يتناسب مع المستوى المهارى للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات ، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

٢- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة ، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية نحت نطاق الظروف السالفة الذكر وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المسافات.

٣- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية:

إن التغيرات التي تتناول البيئة الخارجية كثيراً ما تؤثر على نوع المهارة الحركية ، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في نوع الجهاز أو الأداء وغير ذلك من أنواع التغيير في البيئة الخارجية ، والتي لم يتعود عليها الفرد الرياضي ، إلى حدوث بعض التأثير السلبي على المهارة الحركية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات اللاعب كما هو الحال في الألعاب الرياضية مثلاً ، يسهم كثيراً في التأثير على دقة الأداء ، وعلى ذلك على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها الاشتراطات والعوامل الخارجية التي يحتمل مجابهتها.

٤- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة:

من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي – من وقت لآخر – بأداء المهارة الحركية تحت الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في غضون المنافسات الرياضية.

وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في غصون المنافسات التي تتميز بقوتها.

٥-اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية:

من المعروف على ضوء الخبرات المكتسبة إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بموالاة التدريب بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد

على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية ، فكلما تكرر حدوث بعض الأخطاء في غضون المنافسات كلما تطلب ذلك العمل على الإسهام الواعي للفرد لمحاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها.

وبطبيعة الحال لا يتمكن الفرد الرياضي من العمل على تجنب وإصلاح هذه الأخطاء في غصون المنافسات الرسمية نظراً لأن كل اهتمام الفرد يكون مركزاً في المنافسة ومحاولة الفوز ، لذا علينا في غضون المنافسات التدريبية أن تكون النقاط الهامة للمهارة الحركية ، التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها ، واضحة تماما في ذهن الفرد ، وأن يبذل أقصى الجهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها.

وقد تستخدم هذه الوسيلة أيضاً في محاولة اختبار بعض المهارات الحركية التي يكتب لها الإتقان والتثبيت الكافي في أثناء التدريب.

ويجب علينا مراعاة إنه كلما أزداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء ، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخططية في إثناء المنافسات.

الفصل السادس
تنمية مهارة التآزر الحركي البصري للطفل التوحد

ما هي مهارة التآزر الحركي للتوحد؟

هي القدرة على تأدية الأنشطة التي تتطلب دمج المهارات البصرية والحركية لهدف واحد.

ما مظاهر اضطراب الإدراك الحركي:

ونشتمل على اضطرابات في الإدراك البصري (صعوبات في تنظيم وتفسير الحساسات البصرية) أو الإدراك السمعي (صعوبات في التمييز أو الإغلاق السمعي) أو التآزر (صعوبات في التناسق بين المثيرات السمعية أو البصرية والحركة خاصة فيما يتعلق بحركة العضلات الصغيرة المهارات الحركية:

هي استخدام وتنسيق حركة العضلات لتحقيق هدف محدد ، وتشمل المهارات الحركية الكبيرة ،المهارات الحركية الدقيقة ، والمهارات الحس حركية **المهارات الحركية الكبيرة:** هي استخدام العضلات الكبيرة (الجزع والرجلين) لإنجاز الأنشطة المحددة.

- **المهارات الحركية الدقيقة:**استخدام وتنسيق حركة العضلات الصغيرة (الأيدي) لإنجاز الأنشطة المحددة.
- **الإدراك الحسي:** هو تفسير أو ترجمة المثيرات الحسية مثل (اللمس ، معرفة وضع أجزاء الجسم في الفضاء، التوازن ، التتبع البصري (ما مظاهر مشكلات التآزر البصري ؟:

□

ويمكن ملاحظة مشكلات التآزر البصري في:

- الأنشطة التي يستخدم فيها تحديد نقطة البداية ، والوقوف ، وتغيير الاتجاه.
- مسك الكرة أو الأدوات الرياضية.
- تجميع الصور والأشكال والمكعبات.
- استخدام الألعاب والأدوات.
- تعلم أية مهمة تحتاج إلى التناسق مابين العين واليد
- عند التعامل مع الأطفال ذوى الصعوبات التعليمية يجب مراعاة:
- توظيف الحواس القوية والمفضلة لدى الطفل في عملية التدريب.
- تشجيع الطفل على المشاركة في تحديد الأنشطة
- تغيير طريقة التدريب في حالة إخفاقها في مساعدة الطفل على اكتساب المهارة المطلوبة ، وإذا لم ينجح ذلك يصبح ضرورياً استبدال المهارة ذاتها بمهارة أخرى
- تزويد الطفل بالفرص الكافية لممارسة ما تعلمه والحرص على الربط بين التعلم السابق والتعلم الحالي.
- الحرص على صياغة أهداف واقعية قابلة للتحقيق.

مجموعة ألعاب مختارة لتنمية التآزر الحركي البصري وتقليل النشاط الزائد:

- **ألعاب الكرة وتشمل** : دحرجة الكرة ، مسك الكرة باليدين ، دفع الكرة ، لقف الكرة ، قذف الكرة ، ركل الكرة.

- **الألعاب الجماعية وتشمل**: كرة القدم ،كرة اليد ،كرة السلة ، الكرة الطائرة ، الهوكي. الألعاب الفردية وتشمل : السباحة ،ألعاب القوى ، مهارات الجمباز البسيطة ،الكاراتيه والتايكوندو، والبولينج
- أنشطة الجولات الحرة ، والكشافة ، والرحلات والمعسكرات.
- تجميع الصور والأشكال الورقية أو أجزاء الصور.
- تجميع الصور والأشكال الخشبية.
- اللعب بالدمى الورقية والخشبية والقماشية.
- ألعاب التصويب على أهداف محددة.
- ألعاب الأطواق ، الأعلام ، الشرائط الملونة ، الحبال ، العصي ، الزجاجات الخشبية، الأقماع ، كرات طبية ، كرات بديلة من خلال المشي ، والجري ، والوثب.
- المقاعد السويدية : ألعاب المشي ، والتوازن ، ولقف الكرات.
- ألعاب حمل الأشياء على الرأس والمشي.
- ألعاب القفز، والمطاردة.
- ألعاب المروق أسفل الحواجز.
- ألعاب صعود ونزول الدرج.
- ألعاب المشي ، والجري ، والقفز في جميع الاتجاهات.
- ألعاب التسلق ،والموانع.
- ألعاب الأشكال الهندسية.
- ألعاب الأحرف الهجائية والأعداد الحسابية.
- ألعاب المتاهات.

□

الألعاب الصغيرة:

- **لعبة اكتشاف الشيء المختفي أو المضاف**: حذف أو إضافة لعبة من مجموعة ألعاب
- **لعبة القفز على ظل الزميل** : القفز على ظل الزميل أثناء التحرك في الملعب.
- **لعبة تجميع الكرات الملونة في صندوق**:بعثرة الكرات الملونة،وتجميعها كل على حدة
- **لعبة إشارة المرور**: الجلوس و الوقوف والمشي باستخدام الأعلام الملونة
- **لعبة الجرس** : محاولة لمس الزميل الممسك بالجرس من أقرانه معصوبي الأعين .
- **لعبة سيد الحلبة** : معرفة التلميذ المقلد لصوت أحد الحيوانات أثناء اللعب
- **لعبة عكس** الإشارة : الجري في اتجاه عكس إشارة المعلم بعد سماع الصفارة
- **لعبة صراع الديكة** :محاولة لمس ركبة الزميل.
- **لعبة صيد الحمام** : التصويب بالكرة على الزميل
- **لعبة الثعلب والذئب.**
- **لعبة العنكبوت والنملة.**
- **لعبة العصفور والقطة.**

الفصل السابع
الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية الحركية

بدون أي شك تعتبر الأسس العلمية للحركة بالتعلم الحركي من المواضيع والمواد المهمة ذات العلاقة المباشرة في حقل التربية الرياضية، وان المربي في مجال التربية الرياضية يجب التسلح بالمواضيع المهمة في هذا المجال ودراستها بدقة وموضوعية.

الحركة هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية التي نقصدها ، هي الحركة الهادفة التي تودي إلي النشاط الملحوظ في العضلات الهيكلية أي الحركة الإرادية ، فالحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا ام خارجيا واهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها كما ان الحركة من طرق التعليم قديما وحديثا فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات فمن خلا ل الحركة تمكن الإنسان من تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية والاجتماعية مما ساعده فينفس الوقت على اقتصاد جهده وحركاته وتكيف أنماط حياته تبعا لذلك ، ولذلك فان الخبرة الحركية خبرة غرضية لأنها تساعد الإنسان على مواجهة العالم من حوله لذا فمن واجبنا ان الأشخاص من الجنسين على ان يكتشفوا إمكانيتهم الحركية ليعلموا ما في استطاعة أبدانهم من قدرات ، والحركة هي النمو فكل

أشكال النشاط الإنساني تتضمن الحركة وتحتاج إليها . فتحدث الحركة عندما يرسل الدماغ أشارت كهربائية باستثارة الأعصاب الحركية وتذهب الإشارات عبر جذع الدماغ إلى الحبل الشوكي ومن هناك تتفرع إلى مجاميع العضلية المرتبطة بها [1].

لو أخذنا لاعباً يرسل إرسال للتنس وتمعنا في حركاته لوجدنا أنه ينفذ ذلك عن طريق اشتراك مجاميع عضلية كثيرة بشكل مختلف من ناحية حجم الانقباض وشدته وزمنه ، هناك مجاميع عضلية تعمل بانقباض بسيط وقسم أخر بانقباض متوسط في حين ان هناك مجاميع عضلية تعمل بأعلى طاقتها .

٢- صلب التقرير:

٢-١- الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية الحركية:

١. الأساس النفس حركي :

مثلما أهتم التربويون بالمجال النفسي تم الاهتمام بالمجال الحركي المرتبط أساساً بمراحل النمو حيث ظهر في هذه الفترة الزمنية اهتمام واضح بالتطور الحركي للإنسان منذ مرحلة ما قبل الولادة وحتى مرحلة البلوغ ،حيث تم تحليل هذه المراحل والوقوف على إمكانيات واستعدادات الأطفال وقدراتهم في كل مرحلة من هذه المراحل.

٢ .الأساس العلم حركي:

يقصد بالأساس العلم حركي تحليل حركات الإنسان علمياً للوقوف على حقائق هذه الحركة والعوامل المؤثرة فيها . وتعتبر عملية الوقوف على

(١) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط٢ : (بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، ٢٠١٠م) ص ٧٧ .

هذه الحقائق من الأسس الهامة التي يجب أن تعتمد عليها التربية الحركية

٣. الأساس الاجتماعي الثقافي:

يمثل الطفل جزءاً من الأسرة وبالتالي فهو جزء من البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ، لذلك كان لابد للتربية بصفة عامة والتربية الحركية بصفة خاصة أن تأخذ في الاعتبار الطفل الذي تتعامل معه فتكون على بينه تامة من جميع المتغيرات التي تلعب دوراً في تكوين شخصيته .

٤. الأساس الفلسفي :

يتلخص الأساس الفلسفي للتربية الحركية في أنها تحتوي على مجموعة من الأنشطة المتخصصة الموجهة الهادفة ، والتي تندرج تحت مقولة الحركة (الحركة البدنية) في المجال الرياضي والتي ينظمها الفرد أو تنظم له وبالتعاون معه في مواقف تعليمية مختلفة داخل المدرسة أو خارجها.

٢-٢- هناك أسس علمية للحركة مهمة يبنى عليها التعلم الحركي[1] :

يجب أن يراعيها المعلم في بداية العملية التعليمية وأثنائها منها ما يختص بالطالب ومنها ما يختص بالحركة أو المهارة المراد تعليمها ، وهذه الأسس هي :

١. **اللغة**:على المدرس استخدام لغة سليمة واضحة تمكن الطالب من استقبال واستيعاب المعلومات الحركية ومن ثم نقلها كأوامرإلى جهازه الحركي لإنجاح العملية التعليمية.

(1) شبكة الانترنيت . شبكة جزر نت، موقع كوكل .

٢. **المشاركة الفعلية في العملية التعليمية**:لتحقيق أفضل النتائج من العملية التعليمية لابد من الاشتراك الايجابي للطالب في العملية فعلى المدرس إلا يكتفي بالشرح الشفوي وعمل النموذج الحركي فقط بل يحرص على اشتراك الطالب في الأداء الفعلي للحركة المراد تعلمها .

٣. **المجتمع المحيط بالطالب**:على المدرس أن يهيئ البيئة المحيطة بالطالب لإنجاح العملية التعليمية ، فالمجتمع يؤثر على العملية التعليمية ويدعمها .

٤. **الدافعية للتعليم**:على المدرس أن يدرك انه لا يمكن أن يحدث تعلم حركي أإيجابي بدون وجود الدوافع التي تنمو من خلال النجاح في أداء الواجبات الحركية ،ولا يتوقف دفع عملية التعلم على الدوافع فقط ولكنها تتطلب أيضا وجود عوامل وصفات متعلقة بالمزاج والطبع للطالب .

٥. أاستيعاب الواجبات الحركية:إن عملية التعلم الحركي تتطلب توضيح الهدف من الحركة ليتعلم الطالب من قبل المدرس حتى يتمكن من استيعاب الواجب الحركي الملقى عليه بحيث تكون مناسبة للعمر والخبرة الحركية .

٦. التغذية الراجعة:من شروط العملية التعليمية التغذية الراجعة (معرفة النتائج) فعلى المدرس الحرص على توفيرها للطالب أثناء وبعد عملية التعلم حتى يحقق الطالب أفضل نتائج للتعلم في زمن اقل .

٧. المستوى الحركي في بداية العملية التعليمية:على المدرس أن يراعي المستويات الحركية المختلفة والأساس الحركي الموجود عند الطلاب

أثناء عملية التعلم بحيث يتحكم هذا المستوى في سرعة التعلم وكذلك إمكانية انجازه للواجبات التعليمية في الوقت المحدد.

٢-٣ الحركات الأساسية في جسم الإنسان [١] :

أن جسم الإنسان بحكم تكوينه وتركيبه من الناحية التشريحية فأن الجهاز الحركي (الجهازين العظمي والعضلي) هو المعنى بشؤون حركة أجزاء الجسم بمختلف أنواعها ، فنجد أن كل جزء من هذه الأجزاء يسمح بحركات خاصة تتفق مع طبيعة المفصل الذي تتم فيه الحركة وبشكل عام يمكن توضيح الحركات الأساسية التي تتم في جسم الإنسان :

١. **الثني** : ويقصد بالثني تقريب العظمين المتحركين من بعضهما .
٢. **المد** : هي إبعاد العظام المتحركة بعضها عن بعض .
٣. **التقريب** : هي عملية تحريك جزء الجسم باتجاه الخط الممثل لمنتصف الجسم
٤. **التبعيد** : هي عملية تحريك جزء الجسم بالاتجاه البعيد عن الخط الممثل لمنتصف الجسم .
٥. **الرفع** : هي رفع جزء من أجزاء الجسم إلى الأعلى .
٦. **الخفض** : وهي عكس عملية الرفع أي خفض جزء الجسم إلى الأسفل .
٧. **التدوير** : تتم الحركة في هذه الحالة حول المحور الطولي للعظم .

١. مير مسلط الهاشمي . البايوميكانيك الرياضي ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م) ص ١٤ .

٨. **الكب** : ويقصد بحركة الكب تدوير اليد أو اليد والساعد من مفصل المرفق إلى الداخل وتتم الحركة حول المحور الطولي للساعد بحيث تواجه ظهر اليد إلى الأعلى.

٩. **البطح** : وهي عكس عملية الكب تماماً أي تدوير اليد أو اليد والساعد من مفصل المرفق إلى الخارج بحيث تواجه باطن اليد إلى الأعلى .

١٠. **الدوران** : ويقصد بحركة الدوران إن الجزء المتحرك يرسم أثناء حركته دائرة وتشمل هذه الحركة مجموعة حركات كالثني ، التبعيد، المد ، والتقريب .

٢-٤ أنواع الحركات :

أن الحركات التي يقوم بها الإنسان تختلف من موقع لأخر ومن هدف لأخر ولدراسة هذا الجانب من الناحية العلمية أي وصف الحركات من حيث أشكالها الهندسية وكذلك من حيث توقيتها الزمني ، لذلك فإننا ننظر للحركة على أنها حركة أنسابية تتفاعل مع المحيط نستعملها في التربية الرياضية كوسيلة تربوية تعمل على تغير سلوك الفرد نحو الأفضل من خلال تطوير الجوانب العقلية والبدنية والنفسية ، وهي تعبير حقيقي عن شخصية الفرد .

٢-٤-١- الحركات الهندسية [١] :

١. **الحركة الانتقالية (المستقيمة) : Linear motion**

يحدث هذا النوع من الحركة عندما ينتقل الجسم بكامل أجزائه من

١.سمير مسلط الهاشمي . مصدر سبق ذكره ، ص ٨٠ .

مكان لأخر بحيث ترسم الأجزاء المكونة لذلك الجسم مسارات متوازية مع بعضها في أي لحظة من لحظات حدوث الحركة وتقطع مسافات متساوية أثناء حدوثها ، وقد تكون هذه المسارات متوازية مع بعضها بشكل وافقي كما في حركة التزحلق على الجليد أو بشكل منحني كما في الهبوط بالمظلات .

٢. الحركة الدائرية : Angular motion

للدوران سواء كانت حركة جزء من الجسم أو الجسم بأكمله ، وتكون مسارات حركة أجزاء الجسم عبارة عن دوائر تبعد بمقدار ثابت عن محور الدوران أثناء حركتها، وقد يكون المحور الذي يتم حوله الدوران داخل الجسم أو خارجه ، ففي حالة حركة جزء من الجسم حركة دورانية كما في ثني المرفق فإنها تتم حول مفصل المرفق ، أو في حالة حركة الجسم بأكمله حركة دائرية كما في الدحرجة الأمامية أيضاً ، أما إذا كانت الحركة الدائرية للجسم بأكمله كما في دوران لاعب الجمناستك حول العقلة.

٣. الحركة المركبة (العامة) : General motion

تتكون هذه الحركة من مزيج من الحركتين السابقتين ، أي حركة انتقالية وحركة دائرية في الوقت نفسه فقد يدور الجسم بأكمله حركة دائرية حول نفسه وفي الوقت نفسه ينتقل حركة انتقالية كما في حركة الغطس من فوق قفاز الماء ، وقد تحدث هذه الحركة عندما يتحرك جزء من الجسم حركة دائرية الأمر الذي يؤدي بانتقاله حركة انتقالية كما في حركة الركض حيث تكون حركة الأطراف السفلى والذراعين حركة دائرية مما يؤدي إلى انتقال الجسم من مكان إلى أخر أو أثناء حركة ركوب الدراجة الهوائية ، فحركة الأرجل الدائرية تؤدي إلى انتقال الراكب والدراجة إلى الأمام حركة انتقالية .

٤-٢-٢- الحركات الزمانية [1]:

١. **حركة منتظمة**:يقطع الجسم في هذا النوع من الحركات مسافات متساوية في أزمنة متساوية ، فمثلا يقطع عداء كل ١٠ أمتار بزمن قدره ٢ ثانية عندئذ تطلق على حركة العداء حركة منتظمة كما في الشكل (١) .

الزمن ٢ ثا ٢ ثا ٢ ثا ٢ ثا →

المسافة ١٠ م ١٠ م ١٠ م ١٠ م

شكل (١) حركة منتظمة

٢. **حركة غير منتظمة**:

يقطع الجسم في هذه الحركة مسافات غير متساوية في أزمنة متساوية فقد يقطع العداء مسافة ١٠ أمتار في الثانية الأولى ومسافة ٨ أمتار في الثانية التي تليها ومسافة ١٢ متر في الثانية الثالثة فان حركة العداء حركة غير منتظمة نظراً لاختلاف سرعته من فترة لأخرى كما في الشكل (٢) .

الزمن ١ ثا ١ ثا ١ ثا ← ١ ثا

المسافة ١٣ م ١٢ م ٨ م ١٠ م

شكل (٢) حركة غير منتظمة

---

١. سمير مسلط الهاشمي . مصدر سبق ذكره ، ص ٨٤ .

فقد صنف وجيه محجوب الحركة إلى ثلاثة أقسام وعلى النحو الأتي [٢] :

- الحركات الوحيدة : التي تتمتع بأقسام واضحة للحركة ابتداء من القسم التحضيري وإنهاء بالقسم الختامي .
- **الحركات الثنائية** : وهي الحركات التي يتكرر فيها الجزء الرئيسي حيث يكون الجزء الختامي هو جزء تحضيري للحركة القادمة ، ونلاحظ مثل هذه الحركات عند استخدام الأطراف بشكل متبادل مثل السباحة وركوب الدراجات والركض .
- **الحركات المركبة**:وهي الحركات المتسلسلة ولكن يختلف فيها الجزء الرئيسي ، وأن أداء لاعب الجمناستك لسلسلة هو خير لذلك .

ومن هنا فان المفهوم العام للحركة التي يؤديها جسم الإنسان يعني انتقاله من مكان إلى أخر فقطع الراكض لمسافة معينة على سطح الأرض أثناء الركض يتم ذلك من خلال حركة وعملية رفع الرجل إلى الأعلى من وضع الوقوف وقطعها مسافة معينة هي حركة ، وبهذا أهتم الباحثون منذ مطلع القرن الحالي بدراسة حركة الإنسان بشكل عام واستناداً إلى الأسس العامة لهذه الحركة وفق القوانين الطبيعية وبدأ المختصون في مجال التربية الرياضية دراسة أنواع الحركة وأشكالها .

---

٢. يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٢٥ .

٢-٥- شكل الحركة :

هو الشكل العام للنشاط الرياضي المختلف ، والذي يعني الشكل الظاهري للحركة [١] ، ويختلف الأفراد في طبيعة ومدى الفعاليات والخواص البدنية الفردية إضافة إلى طرقهم في تنفيذ أنماط حركية متعددة للتعبير عن الحركة أو الأداء الحركي في الفضاء أو المحيط وباختلاف زمن الأداء فان طريقة أداء شي يسمى الشكل .

ويختلف الشكل الظاهري بين فعالية وأخرى وكذلك بين المهارة والأخرى وفي الفعالية نفسها ، وكذلك يختلف الشكل في طريقة أداء المهارة الواحدة أن كانت من البناء الحركي الثنائي أو الثلاثي ، فمثلاً المشي حركة ثنائية والمشي السريع حركة ثنائية لكن الشكل الظاهري يختلف تماماً [٢] .

ولكل فرد في طريقة أداء الحركات خواص بدنية تجعله فريداً عن الآخرين أحياناً يستحق التقليد وأحياناً يكون من الأحسن نسيانه لذا فان تنفيذ المهارة أو الشكل الحركي لها يكون فريداً ، فالشخص نفسه يختلف عن الآخرين فان الشكل الجيد المقبول عادةً يكون مرتبط برياضيين بارزين في فعالية معينة .

كما ذكرنا أعلاه هناك اختلاف في الشكل الحركي بين المؤدين وتكون هذه الاختلافات وظيفية ، وهذه مجموعة من العوامل المرتبطة بالاختلافات

---

١. وجيه محجوب ، نزار مجيد : التحليل الحركي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧م) ص ٥٤ .
٢. وجيه محجوب ، نزارمجيد : نفس المصدر ، ص ٥٤ .

في الشكل **الحركي أو خواص الحركة بين الناس وهي**[1] :

١. مستوى الرياضة في فعالية معينة.

٢. العوامل الشخصية .

٣. العمر .

٤. نوع العمل أو الرياضة (مستوى تعقيدها) .

٥. الخواص البدنية والميكانيكية .

والمصدر الأساسي للحركة هو الجهاز العصبي والحواس ، فعقل الإنسان يقوم بتفسير معلومات المحيط وينتج الحركة ، فان المعلومات التي يحصل عليها الإنسان لأداء حركة لأول مرة عن طريق عرض الحركة أو مشاهدة صور لها والشرح والتوضيح ويستعان بالصور والأفلام المتحركة .

وعند أداء الحركة فأنه الجهاز العصبي لا يستطيع خزن هذه المعلومات من خلال الأداء الأول وإنما تزداد هذه المعلومات كلما زاد عدد التكرارت ومن خلال التكرار يحفظ الرياضي الحركة المطلوبة .

وان خزن المعلومات في الجهاز العصبي لا يتم من المرة الأولى بل من الأداء المتكرر حيث يتولد شعور حركي لدى الرياضي يحفظ من خلالها الحركة، وان الحركات مهما كانت ثنائية أو ثلاثية التركيب يجب أن يكون هناك عرض وشرح ليساعد على أخذ صورة كاملة عن الحركة لرسم البرنامج وهذا يتم التدرج من السهل إلى الصعب ، وبهذا يكون عمل الحركة بشكل منسق بالإضافة إلى أنه يطور من خلاله زيادة في المعلومات وحذف كل ما هو خاطئ .

---

١. وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط١ : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١م) ص١٦٠ .

فأي قرار لا يمكن أن يعاد الا أن يكون هناك خزن في الذاكرة الحركية هي مركز صنع القرار ، ومركز المقارنة ، أن لم نجد صورة في الذاكرة فان المقارنة سوف تكون صفراً . فالدماغ يخمـــن الحركات وهو الموجه والمنظم لكل عمليات حركة الجسم[1] .

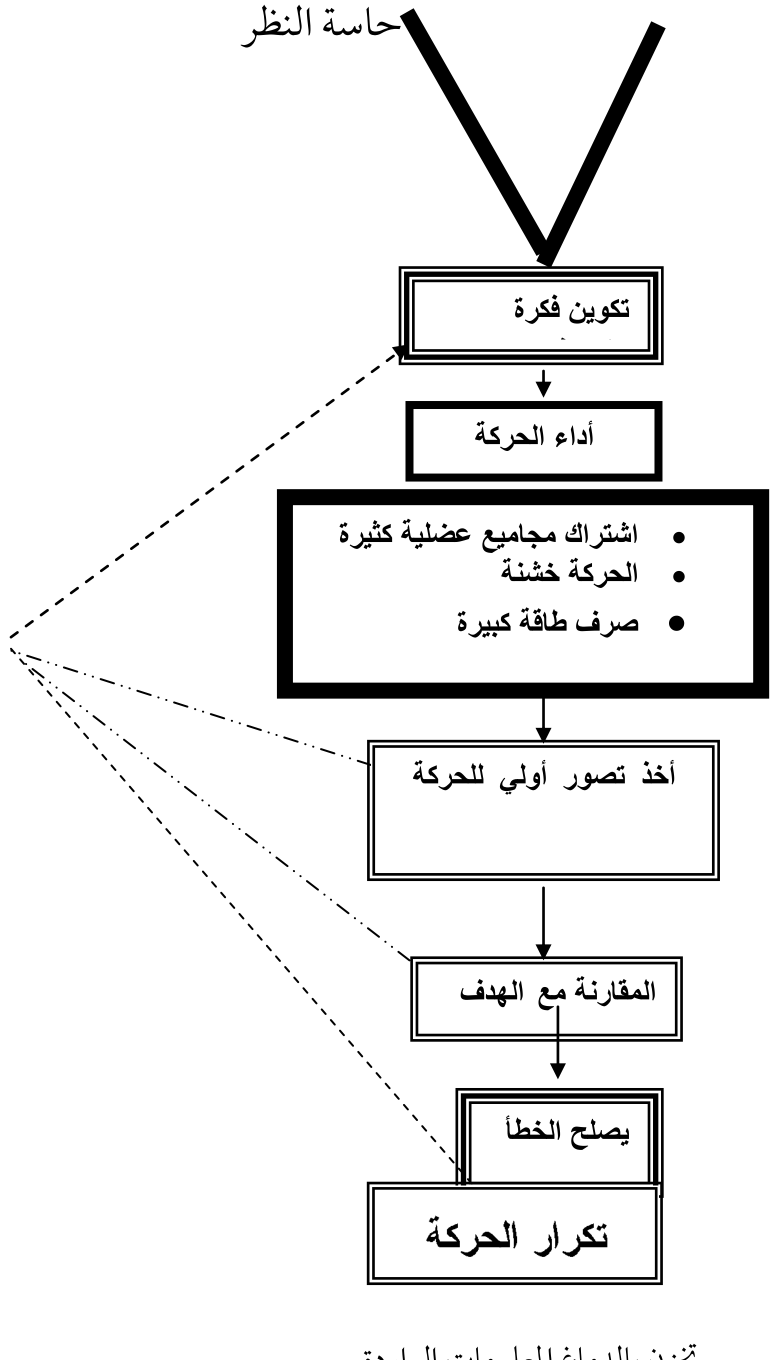
وفيما يلي الشكل رقم (٣) يوضح عملية مبسطه لأداء الحركة للمرة الأولى عند تأديتها لأول مرة ، تأتي الحركة عن طريق حاسة النظر وتمر بعد ذلك بمراحل إلى أن يصلح الخطأ وتنفذ الحركة بشكل انسيابي وبتكنيك عالي خالي من الأخطاء .

الحركة تأتي عن طريق

حاسة النظر

---

١. وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، مصدر سبق ذكره ، ص٨٣ .



تخزن بالدماغ المعلومات الواردة

ترجع المعلومات الدماغ لخزن والمراقبة

٢-٦- العوامل التي توثر على الحركة :

تتأثر الحركة بمجموعة من العوامل التي توثر على طبيعة وشكل وأداء هذه الحركات وهناك عوامل تدخل في أحداث الحركة بجسم الإنسان أو تؤثر على الأداء الحركي ومستواه ، **وهذه العوامل كما يلي** :

١. **الأسس الوظيفية للجسم** :وهذا ما نعبر عنه بالعوامل الفسلجية وسلامتها وكلما كانت هذه الأجهزة سليمة كلما كانت الحركة متطورة ، أي (سلامة الجهاز التنفسي والدوران والجهاز العصبي والجهاز العضلي) توثر تأثيراً كبيراً على الحركات وخاصة المهارات الرياضية ويمكن أن تكون الحركات الأساسية تسير بشكل منتظم أذا ما أراد الإنسان بأدنى قابليته ولكن لا يمكن أن تكون مهارات حركية في مستوى عال أذا لم تكن هذه الأجهزة سليمة ، ويمكن أن يؤدي الإنسان الحركات الاعتيادية الأساسية أذا كان هناك خلل بسيط في أحد هذه الأجهزة ولكن هذا ليس معناه أنه يستطيع القيام بمهارات المستوى العالي[1] .

٢. **العوامل النفسية**: تتأثر الحركة تأثراً كبيراً بالحالة النفسية التي يعيشها الفرد وخاصة عندما نتكلم عن المستوى الرياضي ، إذ أن هناك مبادئ أساسية في تهيئة الرياضي فنياً وخططياً وتطوير صفاته الإرادية كالتصرف وتنمية روح الأخلاق والرغبة بالعمل وتقبله للتهيئة الجسمية والفكرية لأنها وحدة أساسية لتطوير الأبطال ، حيث يكون هذا الرياضي بالأساس معد أعداداً نفسياً ولهذا تؤثر العوامل النفسية بالمستوى

---

١. وجيه محجوب .علم الحركه (التعلم الحركي) : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩م) ص١٥ .

الحركي، لقد تطور موضوع العامل النفسي وأثره بالحركة إلى أن أصبح أخيراً علم بحد ذاته وهو علم النفس الرياضي[٢] .

٣. **العوامل الاجتماعية والبيئية** :إن الحركة تتأثر بالبيئة التي يعيشها الفرد ، فهناك العديد من الحركات لا يمكن أدائها في البيئة الحارة بينما هناك حركات لا يمكن أدائها إلا في البيئة الباردة ، كما آن هناك حركات يكون أدائها موسمياً حتى في البيئة الواحدة ، أذن فالحركة تتأثر بطبيعة البيئة كما يلعب العامل الاجتماعي دور مهم في تحديد حالة الفرد الحركية ، فهناك الكثير من يربط بين التطور في الحركات التي يستعملها الإنسان في حياته اليومية والحركات الرياضية وتقدم المجتمعات[١] .

٤. **العوامل الوراثية** :وهي تلك العوامل التي يحملها الفرد من جيل إلى جيل أخر وتؤثر فيه وقد اعتمد العلماء دراسة الوراثة وهناك دراسات حول هذا الموضوع في العالم اليوم ، وهي الدراسات الجينية التي هي من العلوم الحديثة[٢] .

٥. **المرض** :كلما كان الإنسان يشكو من أمراض فانه سوف لا يستطيع مزاولة الحركة بشكلها مطلوب[١] .

---

٢. وجيه محجوب . نفس المصدر ، ص١٥ .
١. نجاح مهدي شلش ، مازن عبد الهادي أحمد : مبادئ التعلم الحركي ، ط٢ : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠م) ص ١٢ .
٢. وجيه محجوب .علم الحركه(التعلم الحركي) ، مصدر سبق ذكره ، ص١٦ .
٣. وجيه محجوب . نفس المصدر ، ص١٦ .

الفصل الثامن
تأثير الألعاب الصغيرة
في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات

١-التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وعلى كافة المستويات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والوجدانية،كما أنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل إبعادها ، إلا أن الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان ،لذلك فأن هذا الاهتمام يتطلب إعدادا متكاملا من مرحلة الطفولة المبكرة حتى الوصول إلى أعلى المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والمهارية والوجدانية والبدنية.

كما تعد الأفكار والنظريات التربوية التي جاء بها (رودولف لابان) و(أفلاطون) و(باجيه) خير دليل على أهمية القدرات البدنية والحركية وعلاقتها بالأداء الحركي للإنسان ودورها في تنمية المستوى الحركي والوجداني والمعرفي للطفل .

وأن التربية الرياضية والحركية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعيا،وعقليا،ونفسيا،وبدنيا) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة وهو احد أساليب التربية الحركية وتستخدم لتعليم الأنشطة الحركية من سن

السادسة فما فوق وهي العاب تتميز بالسهولة في أدائها ويصاحبها الفرح والسرور والتنافس الشريف بين الأطفال .

وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاما فاعلا في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص ، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات.

وبذلك تكمن أهمية البحث في استعمال الألعاب الصغيرة من اجل تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر(٧-٨) سنوات حيث يتمكن الطفل من أداء الحركات وفق إمكاناته وقدراته من خلال حرية الحركة وبعيدا عن الأمر في الأداء الحركي ، مما يساهم مستقبلا في زيادة تطوير تلك القدرات.

١-٢ مشكلة البحث:-

تماشيا مع التطورات والتوجيهات الجديدة في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية كمراحل حرجة في عمر الناشئة ، كان لابد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي هو جزء لا يتجزأ من المنهج العام لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية .

ومن خلال خبرة الباحث واطلاعه على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد هنالك مشكلة تكمن في ضعف أداء الأطفال للقدرات البدنية والحركية الأمر الذي دفع الباحث إلى

إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اعتماده على الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات.

١-٣ أهداف البحث:-

١. إعداد العاب صغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر(٧-٨)سنوات.
٢. التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات.

١-٤ فروض البحث:-

١. هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات ألبعدية للمجموعة التجريبية في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر(٧-٨) سنوات.
٢. هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات.

١-٥ مجالات البحث:-

١-٥-١ **المجال البشري**:- تلاميذ مدرسة المضرية الابتدائية للبنين، الصف الثاني بعمر(٧-٨)سنوات في مركز محافظة بابل.

١-٥-٢ **المجال ألزماني**:- المدة من (٢٣/ ٢/ ٢٠٠٩) ولغاية (٤/ ٥/ ٢٠٠٩).

١-٥-٣ **المجال المكاني**:- الساحة الخارجية لمدرسة المضرية الابتدائية للبنين.

٢-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١الدراسات النظرية:-

٢-١-١الالعاب الصغيرة :-

تعد الألعاب الصغيرة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأب أو الأم أو المعلمة أن تجمع شمل أسرتها حول لعبة مسلية نافعة وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سنه فما فوق.[١]

وللمحافظة على سلامة الطفل لابد من توفير الألعاب المختلفة المناسبة لنموه واللعب يكسبه مهارات فكرية ومنطقية وإدراكية مختلفة بالإضافة إلى متعة الحركة وحريتها والتعامل المتنوع مع الأطفال ،ويقوي اللعب من مجموعات روح الفريق ويغرس الشعور بالانتماء إليهم مما يحسن العلاقة بين الإفراد ويقوي أواصر الصداقة. [٢]

وتعرف الألعاب الصغيرة بأنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة". [٣]

---

(١) عبد الحميد شرف:التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق.ط٢،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،٢٠٠٥،ص١٤٧.

(٢)www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex

(٣)عبد الحميد شرف.المصدر السابق نفسه،ص١٤٧.

أنواع الألعاب الصغيرة :-

هنالك وجهات نظر متعددة تحاول تقسيم(الألعاب الصغيرة) إلى مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لا يدخل تحت حصر أو تحديد.وعموما لا يوجد لدينا-ألآن-تقسيم مثالي لأنواع متعددة للألعاب الصغيرة ولكننا نحبذ وجهة نظر (ديبلر) رئيس قسم الألعاب بمعهد(ليبزج) بألمانيا الشرقية في تقسيمه للألعاب الصغيرة إلى عدة مجموعات متجانسة تختلف عن غيرها بالنسبة لتأثيرها **التربوي والتعليمي وبالنسبة لطبيعة نشاطها إلى ما يلي**:-[1]

١-**العاب الغناء**:- وتحتوي على الألعاب التمثيلية والعاب الرقص بمصاحبة الغناء.

٢-**العاب الجري**:- وتشتمل على العاب السباقات والتتابعات،والعاب المسك واللمس والمطاردة،والعاب البحث عن المكان.

٣-**العاب الكرات**:-وتحتوي على مختلف العاب الكرات تسعى لتعليم الرمي واللقف ودقة التصويب،أو تجنب وتفادي الإصابة،والعاب الكرات لإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة.

٤-**العاب القوى والرشاقة**:-وتشتمل على العاب المنازلات والشد والدفع والجذب والمفاداة والعاب التوازن.

٥-**العاب تدريب الحواس**:-وتتكون من الألعاب التي تهدف لتدريب ودقة الملاحظة وسرعة الاستجابة(رد الفعل)والانتباه وإلى ما ذلك.

---

(٤)www.diwami.alazraq.com

٦-**الألعاب الصغيرة في الماء**:-وهي تلك الألعاب التي تمارس في المياه والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو معينات السباحة.

٧-**العاب الشتاء**:-وهي الألعاب التي تمارس على الجليد أو العاب التزحلق.

٨-**العاب الخلاء**:-وتتمثل في العاب تعقب الأثر والبحث عن الكنز والعاب الهجوم والدفاع والانقضاض.

٢-٢-٢ القدرات الحركية والبدنية :-

تعد القدرات الحركية والبدنية من المواضيع المهمة في المجال الرياضي حيث كانت ومازالت لحد ألان محور نقاش وجدل حول تحديد مكوناتها وكيفية التمييز بينها، فلو أمعنا النظر في القدرات الحركية والبدنية لوجدنا أن بعضها مرتبط بالحالة الفسلجية والبدنية بشكل كبير والبعض الأخر يعتمد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من اجل التحكم بالحركة.

وعلى هذا الأساس وضع العالم (كالاهو) القدرات التي تعتمد على الكفاية الفسيولوجية بالقدرات البدنية
وتشمل(القوة،السرعة،والتحمل،المرونة)أما القدرات التي لاتخضع إلى التغير في الحالة الفسلجية وإنما في قدرة التحكم في الحركة وأن هذه القدرة تعتمد على استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي المركزي والمحيطي من اجل التحكم في القدرات الحركية

وتشمل(التوازن،التوافق،الدقة الحركية،الرشاقة،المرونة الحركية).[1]

وتعرف القدرات الحركية بأنها"القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أوتكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية" .[2]

أما القدرات البدنية فتعرف بأنها "القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسلجية بشكل أساسي فنجد إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين إن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة وأخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية ألأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل".[3]

وتكمن أهمية القدرات البدنية والحركية في أنها الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء الحركات بكل ما تحتاجه من قوة وسرعة ومرونة وتوافق،وذلك من خلال الخصائص الوظيفية والحيوية للجسم.

-مكونات القدرات البدنية:-

- **القدرة الانفجارية** :- وهي "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة"(٤).

---

(١) يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق.بغداد،مكتب الصخرة،٢٠٠٢،ص٢١.

(٢)وجيه محجوب(وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي.ط٢،بغداد،دار الكتب والوثـــائق، ٢٠٠٠، ص٥٧.

(٣)www. shbabnahda. com

(٤) بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ ، ص٤٥٠ .

- **السرعة الانتقالية** :- ويقصد بها"القدرة على التحرك من مكان لأخر في اقصر زمن ممكن وتقسم إلى نوعين الجري لمسافة قصيرة والسرعة القصوى في الجري.(١)

-مكونات القدرات الحركية:-

- **الرشاقة**:- ويقصد بها "القدرة على تغير اتجاه الجسم أو بعض أجزاءه بسرعة ".(٢) كما إن للرشاقة مكانه خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بكافة القدرات الحركية فهي قدرة ذات طبيعة مركبة.(٣)
- **التوافق**:- يعرف التوافق الحركي بأنه"القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء".(٤) ومن أنواعه توافق الإطراف والتوافق الكلي للجسم.
- **الدقة الحركية**:-يعرف لارسون ويوكم الدقة بكونها "قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين،ويعرفها آخرون بكونها التحكم في الانجاز الحركي باتجاه هدف معين".(٥) مما سبق يتضح أن

---

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي. القاهرة،دار الفكر العربي،١٩٩٤،ص٢٣٢.

(١) مهند حسين واحمد إبراهيم : مبادئ التدريب الرياضي. ط١،عمان،دار وائل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥،ص٣٤٠.

(٢) مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وتطبيق وقيادة ،ط٢،القاهرة، دار الفكر العربي،٢٠٠١، ص١٩٩.

(٣) الين وديع فرج : خبرات الألعاب للصغار والكبار . ط٢،الإسكندرية،منشأة المعارف،٢٠٠٢،ص٢٥٦.

(٤) علي جواد سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ٢٠٠٤ ،ص١٥٢.

الدقة تعني الكفاءة في إصابة هدف معين.

٢-١-٣ خصائص المرحلة السنية من ٦-٩ سنة:-

وتشتمل على النقاط التالية :- (١)

١ - أن يكون النشاط الرياضي الذي يعطى للطفل من النوع غير العنيف وذلك حتى لا يتعرض الطفل لأثار وخيمة تؤثر على أجهزته الحيوية.

٢ - يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء الطفل بعض الحركات التي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات.

٣ - تتشابه هذه المرحلة مع المرحلة السابقة (رياض الأطفال) حيث يظل النمو الجسمي بطيئا نسبيا.

٤ - الأطفال في هذه المرحلة يحبون كثيرا ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الكبار فمن الممكن إن يؤدي الأب مع ابنه بعض الأنشطة ولكن بشرط إن تتناسب مع مستوى نضجهم.

٥ - يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المنافسة،ومن هنا ننصح إن تكون الأنشطة الرياضية التي يمارسها أبناؤنا على شكل تنافسات أو العاب مطاردة أو مصارعة ويفضل الألعاب الصغيرة بدلا من القصص الحركية.

٦ - يكبر عالم الخيال الذي ينسجه الطفل لنفسه والذي بدا في المرحلة السابقة.

٧ - لا يزال محبا للاستطلاع حيث يفضل إن يقدم له الجديد من الأنشطة الرياضية التي يسعى إلى معرفة جوانبها.

---

(٥) عبد الحميد شرف.مصدر سبق ذكره ،ص٩٣-٩٥.

٨ - القدرات العقلية العليا عند الطفل لا تزال ضعيفة نسبيا مثل (الانتباه، والإدراك، والتركيز).

٩ - يظهر الميل إلى القراءة والمعرفة.

١٠ - يظهر في هذا السن الميل إلى احترام الكبار.

١١ - يميل إلى التعاون مع زملائه ويحب العمل الجماعي.

١٢ - يحب الانتماء إلى الهيئات والمنظمات.

٢-٢الدراسات المشابه:

٢-٢-١ دراسة ميثم محسن ألكلابي (٢٠٠٨م). [١]

العنوان : اثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر(٥) سنوات.

أهداف الدراسة:-

١ - إعداد العاب صغيرة لتطوير الإدراك الحس-حركي لدى أطفال الرياض بعمر(٥) سنوات في مركز محافظة بابل.

٢ - التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى أطفال الرياض بعمر(٥) سنوات في مركز محافظة بابل.

العينة:-أطفال الرياض بعمر (٥) سنوات في مركز محافظة بابل حيث بلغ حجم عينة البحث في التجربة الرئيسية ١٩٠ طفلا من مجتمع الأصل والبالغ (٨٦٥).

---

(١) ميثم محسن ألكلابي : اثر اللعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (٥)سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية – جامعة بابل،٢٠٠٨.

المنهج:-استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كما استخدم المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة.

ابرز النتائج:-

١ - استعمال الألعاب الصغيرة كان له تأثير ايجابيا في تطوير الإدراك الحس – حركي لدى أطفال الرياض بعمر (٥) سنوات.

٢ - للألعاب الصغيرة أفضلية واضحة في تطوير الإدراك الحس – حركي لدى أطفال الرياض بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات المشابه:-

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة المشابه باستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة، فضلا عن الاتفاق معها من حيث المنهج التجريبي للبحث.

٢-٢-٣ أوجه الاختلاف:-

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة المشابه من حيث حجم العينة إذ بلغ حجم عينة الدراسة الحالية (٦٠) تلميذا بعمر(٧-٨)سنوات والدراسة المشابه بلغ حجم عينتها (١٩٠) طفلا بعمر(٥) سنوات كذلك اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة المشابه إذ اعتمدت الدراسة الحالية تطوير القدرات البدنية و الحركية في حين الدراسة المشابه اعتمدت على تطوير الإدراك الحس حركي فقط.

٣-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا تصميم المجموعات المتكافئة " وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر".(١) لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :-

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الثاني الابتدائي وبعمر(٧-٨) سنوات في مدرسة المضرية الابتدائية للبنين في مركز محافظة بابل البالغ عددهم (٩٠) تلميذ للعام الدراسي(٢٠٠٨-٢٠٠٩) وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠)تلميذ كما تم استبعاد(١٠) تلاميذ لتغيبهم لأكثر من ثلاثة أيام وبذلك أصبح عدد تلاميذ عينة البحث (٦٠) تلميذا. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٣٠)تلميذ لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي(٦٦.٦٦٪) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلا حقيقيا وصادقا.

٣-٣ تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:-

٣-٣-١ تجانس العينة:-

ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجا الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (١)

---

(١) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه . بغداد،دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٢،ص٣١٥.

الجدول(١)

يبين متغيرات (الطول،الوزن،العمر)ومعامل الالتواء

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	سَ	+ع	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	١١٧.٢١١	٢.٨١٢	١١٥.٥.	٠.٦٠٨
الوزن	كغم	٢١.٣٨٠	١.٩١٩	٢٠.٢٥	٠.٥٨٨
العمر	سنة	٧.٣٦٦	٠.٢٤٠	٧.٢	٠.٦٩١

يبين الجدول(١)إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (١)مما يدل على تجانس إفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

٣-٣-٢ تكافؤ مجموعتي البحث:-

ومن اجل إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي عمل الباحث على التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث باختبارات أهم القدرات البدنية والحركية عن طريق استخدام قانون(t) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وكما هو مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

في اختبارات أهم القدرات البدنية والحركية في الاختبارات القبلية

ت	المجموعة / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	نوع الدلالة الإحصائية
			سَ	± ع	سَ	± ع		
١.	القدرة الانفجارية	سم	٥٤.٠١	٠.٧٧١	٥٣.٨٠	٠.٦٤٣	١.١٢٩	غير معنوي
٢.	السرعة الانتقالية	ثا	١١.٤١٥	٠.٤٨٧	١١.٢٧٩	٠.٦٨٤	٠.٨٧٧	غير معنوي
٣.	الرشاقة	ثا	٩.٢٦٩	١.٠٠٧	٩.٥	٠.٩٩٤	٠.٨٨١	غير معنوي
٤.	التوافق	ثا	١٦.٨	١.٣١٦	١٧.٣٥	١.٠٢٥	١.٧٧٩	غير معنوي
٥.	الدقة الحركية	ثا	١٠.٩	٠.٦٥٠	١١.٢	١.٠٧	١.٢٩٣	غير معنوي
الدرجة الجدولية = (٢.٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٨)								

يبين الجدول (٢) بان جميع الفروق في اختبارات أهم القدرات البدنية والحركية بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لان قيم (t) المحتسبة اقل من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية(٥٨) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

٣-٤ وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة

٣-٤-١ الوسائل البحثية:-

١ – المراجع والمصادر العربية.

٢ – الانترنيت (شبكة المعلومات الدولية).

٣ – الاختبار والقياس.

٤ – استبانه لرأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهمية مكونات واختبارات القدرات الحركية والبدنية.

٥ – فريق العمل المساعد.

٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

١- ميزان طبي لقياس وزن الجسم.

٢- حاسبة الكترونية.

٣- ساعة توقيت الكترونية عدد(٢).

٤- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.

٥- صفارة عدد (١).

٦- كرات تنس عدد(٥).

٧- حبال ومراتب عدد (٢).

٣-٥ تحديد أهم القدرات البدنية والحركية واختباراتها:-

لغرض تحديد أهم القدرات البدنية والحركية واختباراتها قام الباحث بترشيح مجموعة من القدرات البدنية والحركية وتم عرضها باستمارة استبانه إذ عرض الباحث استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين وبلغ عددهم (٧) خبراء وبعد جمع البيانات وتفريغها استبعدت القدرات البدنية والحركية واختباراتها التي حصلت على أهمية نسبية اقل من (٢٠) أو اقل من(٥٧.١٤٢٪) من النسبة المئوية وبذلك يكون عدد القدرات البدنية والحركية واختباراتها المرشحة للتطبيق قد بلغ (٥) قدرات و(٥) اختبارات .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين ٢٣\٢\٢٠٠٩ في تمام الساعة (٩)صباحا على عينة من خارج عينة البحث وعددها (٢٠) تلميذا والهدف من هذه التجربة هو التعرف على كافة المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومن اجل التعرف على صلاحية الاختبارات قام الباحث بإيجاد معامل الثبات وذلك من خلال إعادة الاختبار بعد مرور(٧) أيام حيث استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) كما قام الباحث بإيجاد معامل الصدق والموضوعية وكما هو مبين بالجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين المعاملات العلمية ومعامل الثبات ومعامل الصدق ومعمل الموضوعية وقيمته المحسوبة والدلالة الإحصائية

ت	المعاملات العلمية / الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
١	القدرة الانفجارية	سم	٠.٨٧	٠.٩٣	٧.٨٤	٠.٩١	٩.٣١	معنوي
٢	السرعة الانتقالية	ثا	٠.٨٣	٠.٩١	٦.٣١	٠.٨٩	٨.٢٨	معنوي
٣	الرشاقة	ثا	٠.٨٢	٠.٩٠٥	٦.٠٧	٠.٨٩	٨.٢٨	معنوي
٤	التوافق	ثا	٠.٨٥	٠.٩٢	٦.٨٤	٠.٩٠	٨.٧٥	معنوي
٥	الدقة الحركية	درجة	٠.٨١	٠.٩٠	٥.٨٦	٠.٩٢	٩.٩٥	معنوي
قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبلغ (٢.١٠)								

٣-٧ إجراءات البحث الرئيسية

٣-٧-١ الاختبارات القبلية :-

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لأهم القدرات البدنية والحركية في يوم الاثنين المصادف (٢/٣/٢٠٠٩) في تمام الساعة (٩) صباحا . وللمجموعة الضابطة والتجريبية .

حيث تضمنت الاختبارات الآتية :-

١- اختبار التصوير باليد على المستطيلات المتداخلة .

٢- اختبار الجري لمسافة ٢٠م من وضع الوقوف .

٣- اختبار الجري حول الدائرة .

٤- اختبار الوثب العريض من الثبات .

٥- اختبار الجري على شكل ٨ .

٣-٧-٢ منهج الألعاب الصغيرة :-

تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ (٣/ ٣/ ٢٠٠٩) وأستمر لمدة (٨) أسابيع وبواقع (١٦) وحدة تعليمية أي بمعدل وحدتين كل أسبوع حيث تم إدخال الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية ، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي فقط بلغ (٣٥) دقيقة

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :-

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة تنفيذ المنهج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاثنين (٤/ ٥/ ٢٠٠٩) وفي تمام الساعة (٩) صباحا .

٣-٨ الوسائل الإحصائية :-

١ – النسبة المئوية ٠ [(١)]

٢- معامل ارتباط بيرسون .

٣- الوسط الحسابي .

٤- الانحراف المعياري .

٥- معامل الالتواء . [(٢)]

٦- اختبار (t) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين .

٧- اختبار (t) لوسطين حسابيين مرتبطين (العينات المتناظرة) . [(٣)]

٨-الأهمية النسبية . [(٤)]

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأهم القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:-

---

(١) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد :الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية .ط١،عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١،ص١٣٧، ١٨٥،١٧٢،١٧١.

(٢) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد ألعبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب، ١٩٩٩، ص١٠٢، ٢٧٢،١٧٨.

(٣) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه . بغداد ،دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٢، ص ٢٣٤ .

(٤) رائد عبد الأمير :نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤-٥) سنوات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل – كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٦، ص٦٥.

لغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية وللمجموعتين التجريبية والضابطة، استخدم الباحث اختبار(T.test) للعينات المتناظرة وكما هو مبين في الجدول (٤)

الجدول (٤)يبين الأوساط الحالية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبارالبعدي		قيمةt المحتسبة	الدلالة الإحصائية
				س-	±ع	س-	±ع		
١	القدرة الانفجارية	سم	تجريبية	٥٤.٠١	٠.٧٧١	٩٢.٤٣	٥.٢٧	١٣.٤٨	معنوي
٢	السرعة الانتقالية	ثا	تجريبية	١١.٤١٥	٠.٤٨٧	٦.٣٠	١.٤٨٥	١١.٣٦	معنوي
٣	الرشاقة	ثا	تجريبية	٩.٢٦٩	١.٠٠٧	٥.٥٤	٠.٩٥٦	٥.٧٨	معنوي
٤	التوافق	ثا	تجريبية	١٦.٨	١.٣١٦	٩.٥٣	٠.٩٥٥	٨.٨٢	معنوي
٥	الدقة الحركية	درجة	تجريبية	١٠.٩	٠.٦٥٠	١٦.٥٣	٣.٩٥	١٠.٧٦	معنوي
١	القدرة الانفجارية	سم	ضابطة	٥٣.٨٠	٠.٦٤٣	٧٥.٤٤	٥.٠٠	٣.٠٣	معنوي
٢	السرعة الانتقالية	ثا	ضابطة	١١.٢٧٩	٠.٦٨٤	٧.٦٩	٠.٨٨٤	٦.٦٧	معنوي
٣	الرشاقة	ثا	ضابطة	٩.٥	٠.٩٩٤	٨.١٢	٤.٢٣٦	١.٠٤	غير معنوي
٤	التوافق	ثا	ضابطة	١٧.٣٥	١.٠٢٥	١٥.٥٩	٤.٩٣٦	١.٦١	غير معنوي
٥	الدقة الحركية	درجة	ضابطة	١١.٢	١.٠٧	١٢.٧١	٠.٩٥٣	١.٧٤	غير معنوي
وقيمة (t) الجدولية(٢.٠٤) عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)									

يبين الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عدد تلاميذ لكلا منهما (٣٠) تلميذا ففي اختبار القدرة الانفجارية بلغت قيمة (t) المحتسبة ولكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وعلى التوالي (١٣.٣٨) (٣.٠٣) وهما اكبر من الجدولية والبالغة(٢.٠٤) مما يدل على معنوية النتائج ولصالح الاختبار ألبعدي ، إما

في اختبار السرعة الانتقالية بين الاختبار القبلي والبعدي ولكل من المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغت قيمة(t) المحتسبة وعلى التوالي (١١.٣٦) (٦.٦٧) وهما اكبر من الجدولية والبالغة (٢.٠٤) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار ألبعدي ، إما في اختبار الرشاقة فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار ألبعدي حيث بلغت قيمة(t) المحتسبة (٥.٧٨)وهي اكبر من الجدولية (٢.٠٤)، في حين كانت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة (١.٠٤) وهي اقل من الجدولية البالغة (٢.٠٤) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إما في اختبار التوافق فقد ظهرت معنوية النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (٨.٨٢) وهي اكبر من الجدولية (٢.٠٤) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي ، في حين ظهرت عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة(t) المحتسبة (١.٦١) وهي اقل من الجدولية (٢.٠٤) إما في اختبار الدقة الحركية فقد ظهرت معنوية النتائج للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (١٠.٧٦) وهي اكبر من الجدولية (٢.٠٤) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار ألبعدي ، في حين ظهرت عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (١.٧٤) وهي اقل من الجدولية (٢.٠٤) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

٤-٢ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية وتحليلها:-

ولغرض معرفة معنوية الفروق للاختبارات البعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ،قام الباحث باستخدام اختبار (t) بين عينتين متسأويتين (مستقلتين) وكما هو مبين في الجدول (٥)

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لأهم القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعالم الإحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمةt المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س-	±ع	س-	±ع		
١.	القدرة الانفجارية	سم	٩٢.٤٣	٥.٢٧	٧٥.٤٤	٥.٠٠	١٢.٦٠	معنوي
٢.	السرعة الانتقالية	ثا	٦.٣٠	١.٤٨٥	٧.٦٩	٠.٨٨٤	٤.٣٤	معنوي
٣.	الرشاقة	ثا	٥.٥٤	٠.٩٥٦	٨.١٢	٤.٢٣٦	٣.٢٠	معنوي
٤.	التوافق	ثا	٩.٥٣	٠.٩٥٥	١٥.٥٩	٤.٩٣٦	٦.٤٨	معنوي
٥.	الدقة الحركية	درجة	١٦.٥٣	٣.٩٥	١٢.٧١	٠.٩٥٣	٥.٠٦	معنوي
قيمة (t) الجدولية (٢.٠٠) عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)								

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة (عينة البحث) والبالغ عددها (٦٠) تلميذا.

فقد أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (القدرة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة، التوافق ، الدقة الحركية) .

ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة(t) المحتسبة لكافي الاختبارات وعلى التوالي(٥.٠٦،٦.٤٨،٣.٢٠،٤.٣٤،١٢.٦٠) وهي اكبر من الجدولية البالغة(٢.٠٠) عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث :-

فمن خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين (٤،٥) للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكذلك للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث،ظهرت هناك فروق معنوية في تطور القدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية وللمجموعتين ويظهر هذا واضحا من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارين مما يدل على إن استعمال الألعاب الصغيرة ومنهج التربية للصف الثاني الابتدائي تأثيرا في تطور القدرة الانفجارية والسرعة الانتقالية للمجموعتين وتطوير(الرشاقة،والتوافق،والدقة الحركية) للمجموعة التجريبية فقط.

ففي اختبار القدرة الانفجارية يعزو الباحث سبب ذلك التطور ولمجموعتي البحث إن أطفال هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تلبي دوافعهم ورغباتهم والتي تحسسهم بذاتهم فنجد إن من أهم شروط التعلم الحركي هو وجود الدافع للتعلم إذ انه "حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات أساسية تدفع الفرد أو الطفل لممارسة وتعلم مهارة ما ".[1] وأما

(١) نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي،ط١،العراق،مطبعة،دار ألوان للطباعة والنشر ،٢٠٠٦،ص٩١١،

ما يخص المجموعة التجريبية فيعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الألعاب الصغيرة لما تتصف به من تطوير فعال للقدرة الانفجارية ، إذ إن التمرينات التي تحتويها مثل (الركض،والقفز،والوثب) واستعمالها بطريقة موجهة كل ذلك أسهم في تطوير هذه القدرة.

وأما ما يخص المجموعة الضابطة فيعزو الباحث سبب ذلك التطور، إلى احتواء منهج التربية للصف الثاني الابتدائي على مجموعة من التمرينات التي أسهمت في تطوير هذه القدرة.

أما في اختبار السرعة الانتقالية فقد ظهر تطور لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ويعزو الباحث سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى إن قدرة السرعة الانتقالية هي من الأنشطة التي تتميز بطابع الحركة والمنافسة إذ أنها تلبي حاجات الأطفال في إشباع رغباتهم فضلا عن تحقيقها للمنافسة الشريفة بينهم، إذ استطاع الباحث إن يوظف ذلك من خلال الألعاب الصغيرة التي تحمل في طياتها التنافس الشريف وهذا ما يؤدي إلى التطور الحركي حيث أكد (مازن عبد الهادي) على إن"التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل".[١]

إما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى ما يحتويه درس التربية الرياضية من العاب وتمرينات أسهمت في توفير فرصة للتلاميذ لممارسة النشاط واللعب مما أدى إلى تطوير السرعة الانتقالية.

---

(١) مازن عبد الهادي احمد : مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (٢٥-٣٦) شهر: أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد،١٩٩٦،ص١٥-١٦.

إما في اختبار الرشاقة فقد ظهر هناك فروق معنوية وتطور الرشاقة ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية وكما هو مبين في الجدولين (٥-٤) ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الألعاب الصغيرة من خلال اعتماد الباحث على العاب احتوت على تمرينات تشتمل على(الركض والقفز والدحرجة والركض مع تغير الاتجاه) معتمدا على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلاميذ لايشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها ،" فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة" .[1]

أما في اختبار التوافق فظهر هناك فروق معنوية في تطور التوافق ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول (٤-٥) ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى إن أطفال هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية المركبة مثل(الركض والوثب،الخطو والحجل بالتبادل)وهذه جميعها تتطلب قدرا من التوافق وهذا يؤكده(عبد الحميد شرف) بقوله "يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء الطفل بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصب العضلي".[2] وهذا ما اعتمده الباحث من خلال اعتماده على الألعاب الصغيرة التي ساعدت في زيادة تطور التوافق.

---

(٢) عباس احمد صالح :طرق تدريس التربية الرياضية .ح٢،ط٢،جامعة بغداد ،دار الكتب للطباعة والنشر،٢٠٠٠،ص١٩١.

(١) عبد الحميد شرف . مصدر سبق ذكره،ص٩٣.

إما في اختبار الدقة الحركية وظهر هناك فروق معنوية في تطور الدقة الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار ألبعدي،وكما مبين في الجدول (٤-٥) ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى قابلية التعلم الحركي السريعة للأطفال بعمر (٧-٨) سنوات نتيجة لعمل النضج وطبيعة النمو ، وهذا ما يؤكده (شفيق فلاح) بقوله إن"التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الطفل".[1] كما يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى فاعلية الوحدات التعليمية فضلا عن تأثير الألعاب الصغيرة لتطوير قدرة الدقة الحركية.

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٥) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية والحركية ظهرت هنا ك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني إن استعمال الألعاب الصغيرة، قد حقق تتطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي، وان سبب ذلك التطور هو فاعلية الألعاب الصغيرة التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات وذلك لاحتوائها على تمرينات هادفة أسهمت في إشباع رغبة التلاميذ في الحركة والنشاط وذلك من خلال النشاط الحركي الصحيح الذي أدى إلى التطور الحركي.

---

(٢) شفيق فلاح حسان : أساسيات علم النفس التطوري ، ط١، بيروت ،دار الجيل،١٩٨٩،ص١٨٥.

فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضياته اللذان وضعهما الباحث وان الألعاب الصغيرة قد حققت إغراضها في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات:-

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

١- أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث.

٢- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية.

٣- حققت الألعاب الصغيرة تطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والإغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.

٤- إن القدرات الحركية (الرشاقة،التوافق،الدقة الحركية) لا تحظى والاهتمام الكافي خلال تطبيق درس الرياضة في المدارس الابتدائية.

٥-٢ التوصيات:-

في ضوء ما تقدم من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:-

١- اعتماد الألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (٧-٨) سنوات.

٢- من الضروري إعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية عند الأطفال.

٣- الاهتمام بتدريب (الرشاقة،والتوافق،والدقة الحركية) لان هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.

٤- إجراء بحوث مشابه لمعرفة مستوى اللياقة الحركية لأطفال المدارس الابتدائية بين المركز والإطراف في محافظة بابل.

الفصل التاسع
القدرات الإدراكية –الحركية وتطورها بين تلاميذ المرحلة الابتدائية

لقد اهتم العلماء وخصوصاً علماء النفس فيما يخص الإدراك والتعلم والنمو الحركي والنمو المعرفي وفي المجالات التربوية التي تعتمد على النشاط الحركي مثل التربية البدنية والحركية ؛ لذلك ونظراً لهذا الاهتمام اتجه العلماء إلى دراسة القدرات الإدراكية – الحركية التي أظهرت مفاهيم ونظريات وأدوات لقياس هذه القدرات وعلاقتها بجوانب نموها المختلفة الحركية والمعرفية والوجدانية لتحديد المشكلات التي يواجهها الطفل نتيجة القصور في نمو هذه القدرات ، لذلك تعد نظرية كيفارت التي تهتم بدراسة القدرات الإدراكية – الحركية من أهم هذه النظريات لاستخدامها

ومن هنا جاءت مشكلة البحث إذ إن ذلك يؤثر على خط الشروع في تعلمهم للمهارات الحركية عندما يكون بين الأعمار ، لذا تكتسب دراسة تطور ونمو القدرات الإدراكية ـ الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية أهمية خاصة في إعطاء تصور دقيق لمعرفة التطور لهذه القدرات ، كما تسمح مثل هذه القياسات بإجراء المقارنات بين التلاميذ في عمر معين فضلاً عن إمكانية إجراء نفس القياسات على أعمار مختلفة لمعرفة المتغيرات أو تطور أداء التلميذ للقدرات الإدراكية ـ الحركية لذا فإن الباحثان يأملان أن يضعا دراسة تبين أهمية القدرات الإدراكية - الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، تساعد الباحثين والمختصين في وضع البرامج المتكاملة من أجل الوصول بتلاميذ هذه المرحلة العمرية إلى النمو المتكامل .

١ – التعريف بالبحث :

١ – ١ المقدمة وأهمية البحث :

" تعتبر الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان ، لذا فان سلامة التخطيط للعملية التربوية تتطلب دراسة دقيقة لجميع جوانب الطفل ولكونها عملية معقدة وتتضمن العديد من المتغيرات المترابطة فيما بينها ترابطاً وظيفياً " [١].

ولهذا اتجه العلماء لدراسة العلاقة المترابطة بين الجوانب المختلفة لنمو الطفل وما يمكن أن تؤديه من تأثير في شخصيته وسلوكه ومن هذه الجوانب المهمة لنمو الطفل هي " القدرات الإدراكية – الحركية (Perceptual – Motor Abilities) وتعبر هذه القدرات بصورة عامة عن العلاقة بين الوظائف الإدراكية والوظائف الحركية في سلوك الطفل " [٢] ، إذ تعبر عن التجانس بين هذه الجوانب من خلال نموها .

وقد اهتم العلماء وخصوصاً علماء النفس فيما يخص الإدراك والتعلم والنمو الحركي والنمو المعرفي وفي المجالات التربوية التي تعتمد على النشاط الحركي مثل التربية البدنية والحركية ؛ لذلك ونظراً لهذا الاهتمام اتجه العلماء إلى دراسة القدرات الإدراكية – الحركية التي أظهرت مفاهيم ونظريات وأدوات لقياس هذه القدرات وعلاقتها بجوانب نموها المختلفة الحركية والمعرفية والوجدانية لتحديد المشكلات التي يواجهها الطفل نتيجة القصور في نمو هذه القدرات ، لذلك تعد نظرية كيفارت التي تهتم بدراسة القدرات

---

١. جون كونجو وآخرون ؛ سيكولوجية الطفولة والشخصية ، ترجمة : احمد عبد العزيز سلام وجابر عبد الحميد جابر ، (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨١) ص .

٢. احمد عمر سليمان روبي ؛ القدرات الادراكية – الحركية للطفل النظرية والقياس :(القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ص ٩ .

الإدراكية – الحركية من أهم هذه النظريات لاستخدامها أداة قياس وهي الأداة المعروفة باسم مقياس بوردو المسحي للقدرات الإدراكية الحركية وكذلك لقياس الأخطاء في النمو وتحديد المشكلات الإدراكية الحركية للطفل "[1].

أما أهمية الدراسة فإنها تتجلى في التعرف على مستوى القدرات الإدراكية _ الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وللجنسين كلاهما ، إذ إن معرفة خصائص هذه القدرات وأهميتها تعطي لنا إمكانية العمل المنظم من أجل تحقيق النمو المتكامل من نواحي القدرات الإدراكية _ الحركية ، التي تمكن المدرسين والمدرسات على فهم الكثير من الحقائق التي لها دورٌ مهمٌ في عملية الوصول إلى النمو المتكامل .

١ – ٢ مشكلة البحث :

لما كان النمو يسير بصورة تصاعدية غير منتظمة في المرحلة العمرية التي تسبق سن البلوغ فإنه ينبغي تحديد مظاهر هذا النمو بشكل دقيق بغية تسهيل عمل مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في تحديد نوع الجهد المطلوب لممارسة أي نشاط رياضي نظراً لكون الأسس المهمة الواجب توافرها في سبيل الوصول إلى النمو المتكامل هي النواحي الإدراكية والبدنية والوظيفية والنفسية والتي لها الدور الإيجابي الفعال في بناء البرامج والمناهج ولكل فئة عمرية .

لذا ارتأى الباحثان أن يتناول دراسة المرحلة الابتدائية من ناحية القدرات الإدراكية – الحركية نظراً لعدم وجود دراسة قد تناولت هذا

---

١. احمد عمر سليمان روبي ؛ المصدر السابق نفسه : ص ١٠ .

الموضوع في حدود علم الباحثان ، إلا أنه هناك دراسات قليلة جداً قد اهتمت بدراسة نمو وتطور بعض أنواع الإدراك الحركي في مراحل الدراسة الابتدائية الأولى ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث إذ إن ذلك يؤثر على خط الشروع في تعلمهم للمهارات الحركية عندما يكون بين الأعمار ، لذا تكتسب دراسة تطور ونمو القدرات الإدراكية ـ الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية أهمية خاصة في إعطاء تصور دقيق لمعرفة التطور لهذه القدرات ، كما تسمح مثل هذه القياسات بإجراء المقارنات بين التلاميذ في عمر معين فضلاً عن إمكانية إجراء نفس القياسات على أعمار مختلفة لمعرفة المتغيرات أو تطور أداء التلميذ للقدرات الإدراكية ـ الحركية .

لذا فإن الباحثان يأملان أن يضعا دراسة تبين أهمية القدرات الإدراكية – الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، تساعد الباحثين والمختصين في وضع البرامج المتكاملة من أجل الوصول بتلاميذ هذه المرحلة العمرية إلى النمو المتكامل .

١ – ٣ أهداف البحث :

١. معرفة مدى تطور القدرات الإدراكية ـ الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولكل مرحلة دراسية .
٢. التعرف على الفروق بمدى التطور للقدرات الإدراكية ـ الحركية بين المراحل الدراسية الثلاث للتلاميذ .

١ – ٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : تلاميذ المرحلة الدراسية الابتدائية (الأول ، والثاني ، والثالث) للعام الدراسي ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ م .

١-٤-٢ المجال المكاني : ساحات المدارس المشمولة بالبحث .

١-٤-٣ المجال ألزماني : المدة من ٣/ ١٢/ ٢٠٠٨ لغاية ٢٧ / ٣/ ٢٠٠٩م .

٣ – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ – ١ منهج البحث :

لقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث ، لان هذا المنهج " يمثل دراسة الحقائق والعلاقات المتبادلة بين تلك الحقائق والمتغيرات والتعمق بها " [١]

٣ – ٢ عينة البحث :

لقد استخدم الباحثان " أسلوب العينة العنقودية ، وهو أسلوب يقوم على أساس تقسيم المجتمع الإحصائي إلى مجموعات جزئية واضحة ، نسمي كلاً منها عنقوداً ، ثم نقوم باختيار عينة عشوائية بسيطة من بين تلك العناقيد " [٢] .

ففي المرحلة الأولى تم اختيار (٢٠) مدرسة بصورة عشوائية من بين (١٦٥١) مدرسة التي مثلت نسبة قدرها (١.٢١١ ٪) من واقع البيانات التي جاءت بكتاب وزارة التربية / المديرية العامة للتخطيط التربوي – مديرية الإحصاء للعام الدراسي (٢٠٠٨ م – ٢٠٠٩ م) وكما مبين في الجدول (١) .

---

١. وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ : (عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ٢٠٠٢) ، ص ٢٧٤ .

٢ . **محمد صبحي أبو عوض وعدنان محمد عوض ؛ مقدمة في الإحصاء : (دار جون وايلي وأبنائه ، ١٩٨٣) ص١٣٥ .**

أما فــي المرحلــة الثانيــة فقــد تــم اختيار عينــة البحــث مــن بيــن تلاميــذ المــدارس المشمولــة بالدراســة والتــي تــم انتقاؤهــا عشوائيــاً ، إذ بلــغ عــدد التلاميــذ (٢٥٠) تلميــذاً .

كما تــم اســتبعاد عينــة التجربــة الاســتطلاعية والمتــمثلــة بتلاميــذ مدرســة النعمان الابتدائيــة البالــغ عــددهــم (١٨) تلميــذاً مــن عينــة العمل الرئيسيــة.

الجدول (١)

يبين عدد المدارس و عدد أفراد العينة المشمولة بالبحث ونسبها المئوية

المديريات	عدد المدارس - بنين	عدد المدارس - بنات	عدد المدارس - مختلط	عدد المدارس - المجموع	عدد المدارس المشمولة بالدراسة
الرصافة / الأولى	٩٠	٨١	٢١٣	٣٨٤	٥
الرصافة / الثانية	١٢٤	١٠٧	١٧٢	٤٠٣	٥
	٤٣	٤٢	٣٥٩	٤٤٤	٥
الكرخ / الثانية	١٢٥	١٨٠	١١٥	٤٢٠	٥
المجموع	٣٨٢	٤١٠	٨٥٩	١٦٥١	٢٠

النسبة المئوية	عدد التلاميذ المنتخبين حسب الصفوف		
	الأول	الثاني	الثالث
١.٣٠٢ %	٢٠	٢٠	٢٠
١.٢٤٠ %	٢٥	٢٥	٢٥
١.١٢٦ %	٢٠	٢٠	٢٠
١.١٩٠ %	٢٥	٢٥	٢٥
١.٢١١ %	٢٥٠	٢٥٠	٢٥٠
		٧٥٠	

٣ – ٣ وسائل جمع البيانات :

لقد استعان الباحثان بالأدوات الآتية :

١. المراجع العربية والأجنبية .

٢. شبكة الانترنيت .

٣. الاختبارات والقياس .

٤. المقابلات الشخصية .

٥. استمارة فردية لتسجيل البيانات .

٣ – ٣ – ١ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات الآتية :

(ميزان طبي معير لقياس الوزن ، شريط قياس معدني بطول (٢) متر لقياس الطول الكلي ، ساعات توقيت إلكترونية يدوية نوع(Casio) عدد (٥) ، كرسي عدد (٨) ، صافرة ، لوحة طباشير (سبورة) ، مساطب خشبية

عوارض خشبية ، أقلام رصاص ، ورق ابيض ، طباشير ، ممحاة) .

٣ - ٣ خطوات تنفيذ البحث :

٣ - ٣ - ٢ تحديد المؤشرات المبحوثة :

في ظل المفاهيم التي طرحها كيفارت في نظريته عن " القدرات الإدراكية - الحركية والتي تم على ضوئها بناء مقياس للكشف عن تطور وأخطاء النمو الإدراكي – الحركي عند الأطفال وتحديد المشكلات الإدراكية – الحركية للأطفال المتأخرين دراسياً ويتيح الفرصة لملاحظة السلوك الإدراكي – الحركي في سلسلة من الاداءات ، وبالتالي تحديد المعلومات التي تحتاج إلى علاج "[١]. وقد تضمن مقياس بوردو لخمسة مجالات رئيسية :

* التوازن والقوام .
* صورة الجسم وتميزه .
* المزاوجة الإدراكية – الحركية .
* التحكم البصري .
* إدراك الشكل .

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريب عملي للوقوف على السلبيات التي قد تقابل الباحث أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً ، ولهذا طبقت الاختبارات المعنية في التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٣ / ١٢ / ٢٠٠٨ م مكونة من ١٨ تلميذاً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعد ثلاثة أيام تم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس الطلاب في نفس الظرف .

---

١. احمد عمر سليمان روبي ؛ المصدر السابق : ١٩٩٥ ، ص ٥٤ .

٣ - ٥ الأسس العلمية للاختبارات :

لأجل التعرف على الثقل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في ٣ / ١٢ / ٢٠٠٨ م ، تم إيجاد معامل ثبات الاختبار بعد تطبيق الاختبارات على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسة بلغ عدد أفرادها (١٨) تلميذاً من مدرسة النعمان الابتدائية بعد أن يؤدي التلميذ اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية حسب الترتيب وكل واحد على حدة ، ثم أعيد تطبيق الاختبارات نفسها على العينة نفسها بعد مرور ثلاثة أيام أي في ٧ / ١٢ / ٢٠٠٨ م ، وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات القياسين الأول والثاني تم التوصل إلى أن الاختبارات جميعها كانت تتمتع بثبات عالٍ لأن القيم المحسوبة كلها كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٤٦٨) عند درجة حرية (١٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وكما مبين في الجدول (٢) . ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخرج الباحث معامل الصدق الذاتي ، وقد تبين أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجات صدق ذاتي عالية كما مبين في الجدول (٢) .

كما تم استخراج موضوعية الاختبارات المستخدمة عن طريق حساب قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الحكمين الأول والثاني ، وقد تم التوصل إلى أنها ذات موضوعية عالية لأن القيم المحسوبة كلها كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٤٦٨) عند درجة حرية (١٦) ، ومستوى دلالة (٠.٠٥) كما مبين في الجدول (٢) أيضاً .

الجدول (٢) يبين صدق وثبات

وموضوعية اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية المرشحة للتطبيق

ت	اختبارات القدرات الإدراكية - الحركية	الثبات	الدلالة	الصدق الذاتي	الموضوعية	الدلالة
١	المشي اماماً على اللوحة	٠.٨٨١	دال	٠.٩٣٨	٠.٩٠٤	دالة
٢	الوثب	٠.٩١٠	دال	٠.٩٥٣	٠.٩٣٧	دالة
٣	تعيين أجزاء الجسم	٠.٨٧٧	دال	٠.٩٣٦	٠.٨٩٢	دالة
٤	تقليد الحركة	٠.٧٧٢	دال	٠.٨٧٨	٠.٨٢٣	دالة
٥	عبور المانع	٠.٧٦٢	دال	٠.٨٧٢	٠.٨٠٣	دالة
٦	كروس – ويبر	٠.٧١٨	دال	٠.٨٤٧	٠.٨٠٠	دالة
٧	زوايا على الأرض	٠.٩٠١	دال	٠.٩٤٩	٠.٩١١	دالة
٨	لوحة الطباشير	٠.٩٥٥	دال	٠.٩٧٧	٠.٩٤٧	دالة
٩	الكتابة الإيقاعية	٠.٩١٤	دال	٠.٩٥٦	٠.٩٢٥	دالة
١٠	المتابعة البصرية	٠.٨٣٦	دال	٠.٩١٤	٠.٩٤٦	دالة
١١	التحصيل البصري للأشكال	٠.٨١٧	دال	٠.٩٠٣	٠.٨٣٢	دالة

٣ – ٦ الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS*) لاستخراج :

١. النسبة المئوية .

٢. الوسط الحسابي

٣. الانحراف المعياري

٤. الارتباط البسيط لبيرسون

٦. معامل الالتواء

٧. اختبار تحليل التباين

٨. اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)

٤ – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحثان .

٤ – ١ عرض نتائج اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية :

قام الباحثان أولاً باستخراج المعالم الإحصائية الآتية:(الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الالتواء) لاختبارات القدرات الإدراكية – الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وكما مبين في الجداول (٣ – ٤ – ٥) .

ويتبين من الجداول إن اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية جميعها قد حققت المنحنى الاعتدالي نظراً لكون قيم معاملات التوائها كانت أصغر من (+ ٣) مما يدل على تجانس العينة في جميع الاختبارات.

الجدول (٣)الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج عينة البحث في اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية لتلاميذ الصف الأول

ت	الاختبارات	س	ع	و	الالتواء
١	المشي اماماً على اللوحة	٥.٢٦	٠.١٣	٥	٠.٦٩٠
٢	الوثب	١.٩٢	٠.٧٥	٢	٠.٣٢ -
٣	تعيين أجزاء الجسم	٢.٦٨	٠.٧٣	٣	١.٣١٥ -
٤	تقليد الحركة	٢.٨٢	٠.٧٤	٣	٠.٧٢٩ -
٥	عبور المانع	٣.٣٢	٠.٦٥	٣	١.٤٧٦
٦	كروس – ويبر	٢.٦٨	٠.٨٦	٣	١.١١٦ -
٧	زوايا على الأرض	١.٥٦	٠.٥٠	٢	٢.٦٤ -
٨	لوحة الطباشير	٨.٧٠	١.٤٥	٨.٥	٠.٤١٣
٩	التحصيل البصري للأشكال	٨.٦٢	١.٤٢	٨	١.٣٠٩
١٠	المتابعة البصرية	٤.٢٢	٠.٩٥	٤	٠.٦٩٤

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج عينة البحث في اختبارات

القدرات الإدراكية – الحركية لتلاميذ الصف الثاني

ت	الاختبارات	س	ع	و	معامل الالتواء
١	المشي اماماً على اللوحة	٥.٦٠	٠.٩٨	٦	- ١.٢٢٤
٢	الوثب	٢.٤٢	٠.٤٩	٢	٢.٥٧١
٣	تعيين أجزاء الجسم	٢.٥٢	٠.٧٠	٣	- ٢.٠٥٧
٤	تقليد الحركة	٢.٦٨	٠.٥٨	٣	- ١.٦٥٥
٥	عبور المانع	٢.٩٨	٠.٦٨	٣	- ٠.٠٨٨
٦	كروس – ويبر	٣.١٦	٠.٥٨	٣	٠.٨٢٧
٧	زوايا على الأرض	٢.٣٨	٠.٦٣	٢	١.٨٠٩
٨	لوحة الطباشير	٩.٢٠	١.١٢	٩	٠.٥٣٥
٩	التحصيل البصري للأشكال	١٠.٥٢	١.٦١	١١	- ٠.٨٩٤
١٠	المتابعة البصرية	٤.١٢	١.١٦	٤	٠.٣١٠

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج عينة البحث في اختبارات

القدرات الإدراكية – الحركية لتلاميذ الصف الثالث

ت	الاختبارات	س	ع	و	معامل الالتواء
١	المشي اماماً على اللوحة	٩.٤٤	٠.٩٩	٩	١.٣٣٣
٢	الوثب	٣.٠٢	٠.٦٢	٣	٠.٠٩٦
٣	تعيين أجزاء الجسم	٢.٩٠	٠.٧٣	٣	- ٠.٤١٠
٤	تقليد الحركة	٣.١٢	٠.٦٢	٣	٠.٥٨٠
٥	عبور المانع	٣.٢٠	٠.٦٠	٣	١
٦	كروس – ويبر	٢.٨٦	٠.٦٣	٣	- ٠.٦٦٦
٧	زوايا على الأرض	٢.٩٤	٠.٥٨	٣	- ٠.٣١٠

٨	لوحة الطباشير	٨.٦٢	٠.٩٨	٩	- ١.١٦٣
٩	التحصيل البصري للأشكال	٥.٤٦	١.٢٧	٦	- ١.٢٧٥
١٠	المتابعة البصرية	١٠.٥٤	١.٠٦	١٠	١.٥٢٨
١١	الكتابة الإيقاعية	٥.٦٠	٠.٨٠	٦	- ١.٥

٤-١-١ عرض نتائج اختبار(F)لتحليل التباين (ANOVA) لاختبارات القدرات الإدراكية - الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية :

من أجل التعرف فيما إذا كانت هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الصفوف

(الأول – الثاني – الثالث) في اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية لذا قام الباحثان باستخدام قانون تحليل التباين للتعرف على الفروقات بين الصفوف .

ويبين الجدول (٦) نتائج تحليل التباين لاختبارات القدرات الإدراكية – الحركية لتلاميذ الصفوف (الأول – الثاني – الثالث) ، وقد أظهرت النتائج وجود فروقٍ معنوية في جميع اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية لأن قيم

(ف) المحسوبة لها كانت أكبر من قيمة (ف) الجدولية البالغة (٣.٨٦) عند درجتي حرية (٢ ، ٧٤٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

الجدول (٦)تحليل التباين لاختبارات القدرات الادراكية – الحركية لتلاميذ الصفوف(الأول والثاني والثالث)

ت	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
١	المشي اماماً على اللوحة	بين المجموعات	٢٦٩٤.٤٦٧	٢	١٣٤٧.٢٣٣	١٢٥٨.٤٥١	معنوية
		داخل المجموعات	٧٩٩.٧٠٠	٧٤٧	١.٠٧١		
٢	الوثب	بين المجموعات	١٥١.٦٦٧	٢	٧٥.٨٣٣	١٩٢.٥٤٨	معنوية
		داخل المجموعات	٢٩٤.٢٠٠	٧٤٧	٠.٣٩٤		
٣	تعيين أجزاء الجسم	بين المجموعات	١٨.٢٠٠	٢	٩.١٠٠	١٧.٤٦١	معنوية
		داخل المجموعات	٣٨٩.٣٠٠	٧٤٧	٠.٥٢١		
٤	تقليد الحركة	بين المجموعات	٢٥.٢٦٧	٢	١٢.٦٣٣	٢٩.٧٠٤	معنوية
		داخل المجموعات	٣١٧.٧٠٠	٧٤٧	٠.٤٢٥		
٥	عبور المانع	بين المجموعات	١٤.٨٦٧	٢	٧.٤٣٣	١٧.٩٥٢	معنوية
		داخل المجموعات	٣٠٩.٣٠٠	٧٤٧	٠.٤١٤		
٦	كروس – ويير	بين المجموعات	٢٩.٤٠٠	٢	١٤.٧٠٠	٢٩.٨٣١	معنوية
		داخل المجموعات	٣٦٨.١٠٠	٧٤٧	٠.٤٩٣		

٧	زوايا على الأرض	بين المجموعات	٢٤٠.٨٦٧	٢	١٢٠.٤٣٣	٣٦٧.٧٩٩	معنوية
		داخل المجموعات	٢٤٤.٦٠٠	٧٤٧	٠.٣٢٧		
٨	لوحة الطباشير	بين المجموعات	٤٩.٤٠٠	٢	٢٤.٧٠٠	١٧.٢٢١	معنوية
		داخل المجموعات	١٠٧١.٤٠٠	٧٤٧	١.٤٣٤		
٩	التحصيل البصري للأشكال	بين المجموعات	٦٠٨.٠٦٧	٢	٣٠٤.٠٣٣	١٥٩.٥٥٧	معنوية
		داخل المجموعات	١٤٢٣.٤٠٠	٧٤٧	١.٩٠٥		
١٠	المتابعة البصرية	بين المجموعات	٣٤٢.٠٦٧	٢	١٧١.٠٣٣	١٧٧.٦٢٠	معنوية
		داخل المجموعات	٧١٩.٣٠٠	٧٤٧	٠.٩٦٣		

٤ – ١ – ٢ عرض نتائج اختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) :

استخدم الباحثان اختبار(L.S.D)لمعرفة قيمة أقل فرق معنوي بين الصفوف (الأول – الثاني – الثالث) في اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية ذات الدلالة المعنوية وكما مبين في الجدول (٧) .

الجدول (٧) قيمة (L. S. D) المحسوبة ومعنوية الفروق بين الأوساط الحسابية

في اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية

ت	المتغيرات	مجاميع المقارنة	الفرق بين الأوساط	الفرق	قيمة L.S.D	الدلالة
١	المشي اماماً على اللوحة	١ – ٢	٥.٢٦ – ٥.٦٠	-٠.٣٤*	٠.١٨٠	معنوي
		١ – ٣	٥.٢٦ – ٩.٤٤	-٤.١٨*		معنوي
		٢ – ٣	٥.٦٠ – ٩.٤٤	-٣.٨٤*		معنوي
٢	الوثب	١ – ٢	١.٩٢ – ٢.٤٢	-٠.٥٠*	٠.١٠٩	معنوي

		١ – ٣	١.٩٢ – ٣.٠٢	-١.١٠*		معنوي
		٢ – ٣	٢.٤٢ – ٣.٠٢	-٠.٦٠*		معنوي
٣	تعيين أجزاء الجسم	١ – ٢	٢.٦٨ – ٢.٥٢	٠.١٦*	٠.١٢٥	معنوي
		١ – ٣	٢.٦٨ – ٢.٩٠	-٠.٢٢*		معنوي
		٢ – ٣	٢.٥٢ – ٢.٩٠	-٠.٣٨*		معنوي
٤	تقليد الحركة	١ – ٢	٢.٨٢ – ٢.٦٨	٠.١٤*	٠.١١٣	معنوي
		١ – ٣	٢.٨٢ – ٣.١٢	-٠.٣٠*		معنوي
		٢ – ٣	٢.٦٨ – ٣.١٢	-٠.٤٤*		معنوي
٥	عبور المانع	١ – ٢	٣.٣٢ – ٢.٩٨	٠.٣٤*	٠.١١١	معنوي
		١ – ٣	٣.٣٢ – ٣.٢٠	٠.١٢*		معنوي
		٢ – ٣	٢.٩٨ – ٣.٢٠	-٠.٢٢*		معنوي
٦	كروس – ويبر	١ – ٢	٢.٦٨ – ٣.١٦	-٠.٤٨*	٠.١٢١	معنوي
		١ – ٣	٢.٦٨ – ٢.٨٦	-٠.١٨*		معنوي
		٢ – ٣	٣.١٦ – ٢.٨٦	٠.٣٠*		معنوي
٧	زوايا على الأرض	١ – ٢	١.٥٦ – ٢.٣٨	-٠.٨٢*	٠.٠٩٩	معنوي
		١ – ٣	١.٥٦ – ٢.٩٤	-١.٣٨*		معنوي
		٢ – ٣	٢.٣٨ – ٢.٩٤	-٠.٥٦*		معنوي
٨	لوحة الطباشير	١ – ٢	٨.٧٠ – ٩.٢٠	-٠.٥٠*	٠.٢٠٩	معنوي
		١ – ٣	٨.٧٠ – ٨.٦٢	٠.٠٨		غير معنوي
		٢ – ٣	٩.٢٠ – ٨.٦٢	٠.٥٨*		معنوي
٩	التحصيل البصري للأشكال	١ – ٢	٨.٦٢ – ١٠.٥٢	-١.٩٠*	٠.٢٤١	معنوي
		١ – ٣	٨.٦٢ – ٥.٤٦	-١.٩٢*		معنوي
		٢ – ٣	١٠.٥٢ – ٥.٤٦	-٠.٠٢		غير معنوي
١٠	المتابعة البصرية	١ – ٢	٤.٢٢ – ٤.١٢	٠.١٠	٠.١٧٠	غير معنوي
		١ – ٣	٤.٢٢ – ١٠.٥٤	-١.٣٨*		معنوي
		٢ – ٣	٤.١٢ – ١٠.٥٤	-١.٤٨*		معنوي

يبين الجدول (٧) ما يأتي :

بالنسبة إلى اختبار المشي أماماً على اللوحة / يلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (٤.١٨) الذي يتحدد بين الصفين (الأول – الثالث) ، فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الأول (٥.٢٦) ، وللصف الثالث (٩.٤٤) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثالث هم الأفضل في اختبار المشي أماماً على اللوحة ، ويتبين أيضاً أن الصف الثاني كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الثاني – الثالث) بلغ (٣.٨٤) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الثاني (٥.٦٠) ، وللصف الثالث (٩.٤٤) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثالث أيضاً ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثاني) (٠.٣٤) وكان هذا الفرق المعنوي لصالح الصف الثاني .

وبالنسبة إلى اختبار الوثب / فيلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (١.١٠) الذي يتحدد بين الصفين (الأول – الثالث) ، فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الأول (١.٩٢) ، وللصف الثالث(٣.٠٢) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثالث هم الأفضل في اختبار الوثب ، ويتبين أيضاً أن الصف الثاني كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الثاني – الثالث) بلغ (٠.٦٠) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الثاني (٢.٤٢) ، وللصف الثالث (٣.٠٢) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثالث أيضاً ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثاني) (٠.٥٠) وكان هذا الفرق المعنوي لصالح الصف الثاني .

وبالنسبة إلى اختبار تعيين أجزاء الجسم / يلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (٠.٣٨) الذي يتحدد بين الصفين (الثاني – الثالث) فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الثاني (٢.٥٢) وللصف الثالث (٢.٩٠) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثالث هم الأفضل في اختبار تعيين أجزاء الجسم ، ويتبين أيضاً أن الصف الأول كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثالث) بلغ (٠.٢٢) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الأول (٢.٦٨) ، وللصف الثالث (٢.٩٠) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثالث أيضاً ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثاني) (٠.١٦) وكان هذا الفرق المعنوي لصالح الصف الأول .

في حين يلاحظ أن في اختبار تقليد الحركة / إن أعلى فرق بلغ قدره (٠.٤٤) الذي يتحدد بين الصفين (الثاني – الثالث) فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الثاني (٢.٦٨) وللصف الثالث (٣.١٢) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثالث هم الأفضل في اختبار تقليد الحركة ، ويتبين أيضاً أن الصف الأول كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثالث) بلغ (٠.٣٠) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الأول (٢.٨٢) ، وللصف الثالث (٣.١٢) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثالث أيضاً ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثاني) (٠.١٤) وكان هذا الفرق المعنوي لصالح الصف الأول .

وبالنسبة إلى اختبار عبور المانع / يلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (٠.٣٤) الذي يتحدد بين الصفين (الأول – الثاني) فقد بلغ الوسط الحسابي

للصف الأول (٣.٣٢) وللصف الثاني (٢.٩٨) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الأول ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الأول هم الأفضل في اختبار عبور المانع ، ويتبين أيضاً أن الصف الثالث كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الثاني – الثالث) بلغ (٠.٢٢) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الثاني (٢.٩٨) ، وللصف الثالث (٣.٢٠)، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثالث ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثالث) (٠.١٢) وكان هذا الفرق المعنوي لصالح الصف الأول .

وبالنسبة إلى اختبار كروس – ويبر / يلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (٠.٤٨) الذي يتحدد بين الصفين (الأول – الثاني) فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الأول (٢.٦٨) وللصف الثاني (٣.١٦) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الثاني ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثاني هم الأفضل في اختبار كروس – ويبر، ويتبين أيضاً أن الصف الثالث كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الثاني – الثالث) بلغ (٠.٣٠) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الثاني (٣.١٦) ، وللصف الثالث (٢.٨٦) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثاني ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثالث) (٠.١٨) وكان هذا الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث .

في حين يلاحظ أن في اختبار زوايا على الأرض / إن أعلى فرق بلغ قدره (١.٣٨) الذي يتحدد بين الصفين (الأول – الثالث) فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الأول (١.٥٦) وللصف الثالث (٢.٩٤) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثالث هم

الأفضل في اختبار زوايا على الأرض ،ويتضح أيضاً أن الصف الثاني كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين(الأول – الثاني) بلغ (٠.٨٢) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الأول (١.٥٦) ، وللصف الثاني (٢.٣٨) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثاني ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الثاني – الثالث)(٠.٥٦) وكان هذا الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث أيضاً . وبالنسبة إلى اختبار لوحة الطباشير / يلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (٠.٥٨) الذي يتحدد بين الصفين(الثاني – الثالث) فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الثاني (٩.٢٠) وللصف الثالث(٨.٦٢) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الثاني ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثاني هم الأفضل في اختبار لوحة الطباشير ، ويتضح أيضاً أن الصف الأول كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين(الأول - الثاني) بلغ (٠.٥٠) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الأول(٨.٧٠) ، وللصف الثاني (٩.٢٠) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثاني ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثالث) (٠.٠٨) وكان هذا الفرق غير معنوي .وبالنسبة إلى اختبار التحصيل البصري للأشكال / يلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (١.٩٢) الذي يتحدد بين الصفين (الأول – الثالث) فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الأول (٨.٦٢) وللصف الثالث (٥.٤٦) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الأول ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الأول هم الأفضل في اختبار التحصيل البصري للأشكال ، ويتبين أيضاً أن الصف الثاني كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول - الثاني) بلغ (١.٩٠) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الأول (٨.٦٢) ، وللصف الثاني (١٠.٥٢) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثاني ، في حين بلغ الفرق في

الأوساط بين الصفين (الثاني – الثالث) (٠.٠٢) وكان هذا الفرق غير معنوي .وبالنسبة إلى اختبار المتابعة البصرية / يلاحظ أن أعلى فرق بلغ قدره (١.٤٨) الذي يتحدد بين الصفين(الثاني – الثالث) فقد بلغ الوسط الحسابي للصف الثاني (٤.١٢) وللصف الثالث (١٠.٥٤) ، وكان الفرق المعنوي لصالح الصف الثالث ، مما يدل على إن تلاميذ الصف الثالث هم الأفضل في اختبار المتابعة البصرية ، ويتبين أيضاً أن الصف الأول كان في المرتبة الثانية لأن الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول – الثالث) بلغ (١.٣٨) ، فقد كان الوسط الحسابي للصف الأول (٤.٢٢) ، وللصف الثالث (١٠.٥٤) ، وإن هذا الفرق المعنوي كان لصالح الصف الثالث ، في حين بلغ الفرق في الأوساط بين الصفين (الأول - الناني) (٠.١٠) وكان هذا الفرق غير معنوي .

٤-٢ مناقشة النتائج :

تبين من الجدول (٦) وجود فروق معنوية في جميع متغيرات الدراسة مما يدل على حدوث تطوراً في جميع اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية في الصفوف الدراسية (الأول والثاني والثالث) ، كما ويلاحظ من الجدول (٧) وجود فروق معنوية بين الصفوف ولصالح العمر الأكبر في جميع متغيرات الدراسة مما يدل على حدوث تطوراً في جميع اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية مع تقدم العمر ، باستثناء اختبار لوحة الطباشير والذي لم يبين وجود أي فرق معنوي بين الصفين الأول والثالث ، واختبار التحصيل البصري للأشكال والذي لم يتضح وجود أي فرق معنوي بين الصفين الثاني والثالث

وكذلك اختبار المتابعة البصرية والذي لم يتضح وجود فرق معنوي بين الصفين الأول والثاني .

والباحثان يريان إن النتيجة التي توصل إليها تتطابق مع جميع الحقائق العلمية المتعلقة بمصطلح النمو والتي تشير إلى " أن نمو الكائن الحي وحدة مستمرة ومتصلة وهو سلسلة من العمليات المتطورة " .

كما إن الباحثان يريان إن وجود فرق معنوي بين صفوف التلاميذ (الأول والثاني والثالث) في اختباري (المشي أماماً على اللوحة ، والوثب) كان لصالح تلاميذ الصف الثالث ومن بعده تلاميذ الصف الثاني ، ويعزو الباحثان السبب إلى مدى إدراك تلاميذ الصفين الثلث والثاني إلى كيفية إجراء هذين الاختبارين إضافة إلى أن التلاميذ يتميزون بقابلية تعلم جيدة وسريعة للحركات المرتبطة بقابلياتهم العالية في التركيز والتدريب ، أما بالنسبة لتلاميذ الصف الأول فنجد عامل نمو الطفل لعملية بناء جسمه يعد عاملاً مهماً حيث يعمل على خدمة الإعداد الحركي لذا نجد أن إعداد الطفل في هذه المرحلة اعداداً جيداً يعمل على إكسابه قدرات حركية وذلك لضعف قابليته .

أما في اختباري (تعيين أجزاء الجسم ، وتقليد الحركة) فقد كان لصالح تلاميذ الصف الثالث ومن بعده تلاميذ الصف الأول ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى القابلية الحركية التي تصل إلى مستوى جيد ولاسيما السيطرة الحركية والمهارة وقابلية التعلم الحركي حيث يتعلم التلاميذ في الصف الثالث مساوٍ للحركات الجديدة بسرعة وبأقل وقت وجهد ، أما بالنسبة لتلاميذ الصف الأول فنجد لديهم الرغبة في تقليد حركات الغير ومقارنة أداءهم بأداء الآخرين المحيطين بهم وهنا يتفق مع ما أكده (أسامة كامل راتب ١٩٩٩)

من إن " هناك عوامل متداخلة عديدة يجب أن تؤخذ في الاعتبار مثل دور الآباء ، أعضاء الأسرة ، الأصدقاء اهتمام الطفل بنفسه ، كمية الوقت الذي يؤديه الطفل في أنشطة متنوعة حيث يتوقع أن توجد عوامل اجتماعية وثقافية عديدة تؤثر في التطور الحركي والأداء للطفل "(1) وهذا يعكس أهمية التعلم والممارسة المبكرة وتأثير المحيط كمدخل مهم عند ممارسة الطفل للأنشطة الرياضية .

أما في اختبار (عبور المانع) فقد كان لصالح تلاميذ الصف الأول ومن بعدها تلاميذ الصف الثالث ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى القابلية الحركية لتلاميذ الصف الأول ويؤكد ذلك كورت مانيل بقوله " أن الطفل يمتلك قابليــة حركية كبيرة ويؤدي الحركات بدون خوف أو تردد " (2) .

كما أشار أيضاً "إلى أن اختبار عبور المانع يتطور لدى الطفل تدريجياً من الركض قبل دخوله المدرسة إلى الركض السريع ثم القفز العالي والعريض " (3)

أما بالنسبة لتلاميذ الصف الثالث فنجد أن عدم الإقبال على عبور المانع هو شعورهم بالخوف إضافة إلى أنه يعد من الحركات الجديدة والغير معتاد عليها وتحتاج إلى تعلم وضبط وإتقان والذي يعتمد على التعليم الصحيح .أما في اختباري (كروس – ويبر ، وزوايا على الأرض) فقد كان لصالح تلاميذ الصف الثاني ومن بعدها تلاميذ الصف الثالث والباحثان يريان إن

---

(1) أسامة كامل راتب؛ النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ، ص ٣٥٩ .

(2) كورت مانيل ؛ التعلم الحركي، (ترجمة)عبد علي نصيف، ط٢: (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد) ، ص ٢٤١

(3) كورتماينل ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٢٤٢ .

النتيجة التي توصل إليها تتفق مع ما أشار إليه (وجيه محجوب ١٩٨٧) إلى " أن التلميذ يتميز بحيوية حركية عالية ويكون مسيطراً على الحافز الحركي مع زيادة قابليته من تعلم المهارات الرياضية ، وبإمكانه ربط الحركات المعقدة والمركبة مع وزن عالي وسيطرة على النقل الحركي"[1].أما في اختبار (لوحة الطباشير) فقد كان لصالح تلاميذ الصف الثاني ثم بعده تلاميذ الصف الأول والباحثان يريان إن النتيجة التي توصل إليها تتفق مع ما أشار إليه (وجيه محجوب ١٩٨٧) إلى انه " يكون استعداد الطفل للقراءة جيد وتكون سلامة اللغة مؤهلة إلى أن ينتبه إلى شرح التمارين ، أن أي مثير ينطلق من المعلم عن طريق اللغة أو عن طريق العرض سينتقل عبر العصب البصري أو السمع إلى المخ فتنقل من المخ إلى المراكز الحركية لتأمر العضلات الحركة وهذه استجابة مركبة في علم الحركة"[2] وبذا يكون الطفل مستعداً لتنفيذ كل ما يطلبه منه المعلم من قراءة ورسم .أما في اختبار(المتابعة البصرية) فقد كان لصالح تلاميذ الصف الثالث ومن بعده تلاميذ الصف الأول ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن تلاميذ الصف الثالث يتميزون بالنمو المتزن الذي يساعد في أداءه للتمارين إضافة إلى تطور حالة السمع والبصر والسمع يساعد في متابعة بالحركات المعقدة والتي تعتمد على المدى البصري وزأوية النظر ، أما بالنسبة لتلاميذ الصف الأول وهذا يتفق مع ما أشار إليه (وجيه محجوب ١٩٨٧) أيضاً إلى إن " قابلية التعلم تتسارع اكثر كلما تقدم

---

(٢) وجيه محجوب ؛ علم الحركة ، التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة : (جامعة بغداد ، ١٩٨٧) ، ص ١٣٧ .

(١) وجيه محجوب ؛ المصدر السابق نفسه : ص ١٣٠.

وتكون أثبت عندما يصل إلى الصف الثاني والثالث وهذا ناتج عن تطور اللغة وفهمها وقابليته على التركيز والانتباه وتطور قابليته البدنية والحالة الفسيولوجية الجسمية " [٣]

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع اختبارات القدرات الإدراكية – الحركية بين تلاميذ الصفوف(الأول – الثاني – الثالث) .

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ الصفوف (الأول – الثاني – الثالث) ولصالح الصف الأعلى ذو تلاميذ العمر الأكبر في اختبارات(المشي أماماً على اللوحة ، الوثب ، تعيين أجزاء الجسم ، تقليد الحركة ، عبور المانع ، كروس – ويبر ، زوايا على الأرض ، لوحة الطباشير ، التحصيل البصري للأشكال ، المتابعة البصرية)

٣. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تلاميذ الصفوف (الأول – الثاني – الثالث) في اختبارات (لوحة الطباشير بين الصفين (الأول والثالث)، والتحصيل البصري للأشكال بين الصفين (الثاني والثالث) ، والمتابعة البصرية بين الصفين (الأول والثاني) .

(٢) وجيه محجوب ؛ المصدر السابق نفسه : ص ١٢٧ .

٥ - ٢ التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثان بالآتي :

١. ضرورة الاسترشاد بالنتائج التي أفضت إليها الدراسة عند وضع المناهج المتعلقة بدرس التربية الرياضية للتلاميذ والتلميذات وللمراحل الدراسية الأولى المختلفة .

٢. العمل على تطوير القدرات الادراكية الحركية التي لم تظهر فيها أية فروقات معنوية بين التلاميذ والتلميذات .

٣. إجراء دراسات مشابهة علــى المراحل العمرية التي لم يتم يتناولها الباحثان بالدراسة ولكلى الجنسين .

٤. أجراء دراسات مشابهة للمقارنة بالقدرات الادراكية – الحركية بين التلاميذ والتلميذات وللمراحل الدراسية التي لم يتم تناولها بالدراسة .

المراجــع

١. **احمد عزت راجح** : أصول علم النفس ، المكتب المصري للطباعة والنشر ،ط١، عام ١٩٧٦،ص١١٨.

٢. **بسطويسي احمد** :عباس احمد صالح ، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤ ،ص١٠٨ .

٣. **جابر عبد الحميد وغالب حبيب** : أساسيات التدريس ،بغداد ،١٩٧٠ .

٤. **جميل حليبا** :علم النفس ،دار الكتاب اللبناني ،

٥. حسن معوض ،طرق التدريس في التربية الرياضية ،ط٣ ،مصر الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ،١٩٧٠.

٦. **عبد الحميد فايد** :رائد التربية الرياضية وأصول التدريس ، دار الكتب اللبناني، بيروت ،ط٣، ١٩٧٥.

٧. **عبد الفتاح لطفي** : المرجع في طرق التدريس التربية الرياضية الحديثة ، القاهرة، دار الكتب الجامعة ، ١٩٧٠.

٨. **عنيات محمد احمد فرج** : مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ١٩٨٣،

٩. **السيد حسن شلتون**: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية / القاهرة ١٩٦٩

١٠. احمد بدر أصول البحث العلمي ومناهجه .ط٤ .الكويت ١٩٧٨

١١. **جابر عبد الحميد** ، احمد خيري . مناهج البحث في التربية وعلم النفس / القاهرة ١٩٩٠

١٢. **عبد الله عبد الحي موسى**. المدخل إلى علم النفس.ط٣/ جامعة الزقازيق ١٩٨٨

١٣. **قيس ناجي عبد الجبار** . شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية .مط التعليم العالي .بغداد١٩٨٨

١٤. **محمد صبحي حسانين**: المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الإعدادية والثانوية . بحث ١٩٨٩

١٥. **محمد محمود عبد الدايم** .اتجاهات مسئولي المرحلة الإعدادية . القاهرة ١٩٧٧

١٦. **سمير مسلط الهاشمي** . البايوميكانيك الرياضي ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م) .

١٧. **شبكة الانترنيت** . شبكة جزر نت ، موقع جوجل .

١٨. **شبكة الانترنيت** . منتديات بدنية العرب ، موقع جوجل .

١٩. نجاح مهدي شلش ، مازن عبد الهادي أحمد : مبادئ التعلم الحركي ، ط٢ : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠م)

٢٠. وجيه محجوب، نزار مجيد: التحليل الحركي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧م)

٢١. **وجيه محجوب** . علم الحركة (التعلم الحركي) : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩م) .

٢٢. **وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط١** : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١م) .

٢٣. **يعرب** خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢) .

٢٤. **يعرب خيون** . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط٢ : (بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، ٢٠١٠م) .

٢٥. ١- د/ **حنفي محمود مختار**:أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع الطباعة الأولى ١٩٨٨م .
٢٦. **٢- د/ حنفي محمود مختار** : المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر مصر الجديدة ٢ شارع الخليفة المأمون – القاهرة .
٢٧. **أ . د/ عادل عبد البصير علي** : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق طبع بالمكتبة المتحدة ١٩٩٢م .
٢٨. **د/ محمد توفيق الوليلي**: كرة اليد تعليم – تدريب – تكنيك – الكويت ١٤٠٩ – ١٩٨٩م .
٢٩. د/ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي –دار المعارف– الطبعة التاسعة
٣٠. **د/ مفتي إبراهيم حماد** : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة دار الفكر العربي –الطبعة الثانية ١٤١٨ هـ ١٩٩٨م .